

Kleine Weihnacht Diabetiker Sammlung

Index

Blechkuchen.....	3	PS.....	97
Brot + Brötchen.....	5	Stolle.....	50
Gugelhupf + Kastenform.....	8	Süßspeise	77
Kekse + Plätzchen	14	Torten	79
Knusperhaus als Adventskalender	42	Waffeln.....	94

Inhaltsverzeichnis

Kleine Weihnacht Diabetiker Sammlung	1
Index	1
Inhaltsverzeichnis	1
Blechkuchen	3
Punsch Kuchen vom Blech 10 Ei.....	3
Brot + Brötchen	5
Marzipan-Brötchen/-Hörnchen 4 Eiweiß	5
Nussbrot.....	6
Gugelhupf + Kastenform	8
Adventskuchen 3 Eigelb+2 Eiweiß.....	8
Früchtekuchen mit Pflaumen 4 Ei	9
Marzipan-Baiser-Kuchen 6 Ei + 4 Eiweiß.....	11
Rotweinkuchen 4 Ei	13
Kekse + Plätzchen.....	14
Diverse , Backpulver.....	14
Kokosplätzchen 1 Ei	14
Kokostaler 1 Ei	15
Walnusstaler 1 Ei	16
Zimtgebäck 2 Ei	16
Haselnuss, Backpulver	17
Husarenhütchen 1 Ei	17
Nuss-Streusel-Häufchen 1 Eigelb	18
Mandeln, Backpulver.....	19
Aprikosen-Honig-Lebkuchen 6 Ei.....	19
Elisenlebkuchen 2 Ei.....	19
Haferflockenplätzchen 1 Ei	21
Knusperstäbchen 2 Eigelb	21
Mandel-Plätzchen 1 Ei.....	22
Mandelmond nach Großmutter's Art 1 Ei.....	23
Ohne Nuss , Backpulver	23
Anisplätzchen 2 Eigelb	24
Gebäckkugeln 1 Ei	24

Knusperkekse	2 Ei + 1 Eigelb	25
Kokosplätzchen	1 Ei	26
Linzeraugen	1 Ei	27
Schokoladen Herzen	1 Ei	27
Zitronenplätzchen	2 Eigelb	28
Hirschhornsalz		29
Lebkuchen	3 Ei	29
Ohne Treibmittel		30
Ei		30
Anisschäumchen	2 Ei+2 Eigelb	30
Ausstecherle	1,5 Eigelb	30
Kokosbusserrln	4 Eiweiß	31
Kokosmakronen	3 Eiweiß	32
Linzer Kekse	1 Ei	33
Mürbteig Plätzchen mit Frucht Gelee	1 Eigelb	33
Orangenplätzchen	2 Ei	34
Pfauenauge oder Schnecke	1 Ei	35
Spritzgebäck	1 Ei	36
Marzipan		36
Makronen	2 Ei + 50 g Eiweiß	36
Weihnachtssterne	4 Eigelb	37
Ohne Ei		38
Adventsherzen und Sterne		38
Orangenplätzchen, Belgische		39
Spritzgebäck		40
Pottasche		41
Aachener Printen		41
Wollmerstedt- Spekulatius		42
Knusperhaus als Adventskalender		42
Knusperhaus als Adventskalender	2 Ei	42
Ausstecherle		44
Marzipan		45
Mohnstern	6 Ei	47
Schneller Adventskalender		49
Stolle		50
Backpulver		50
Christstollen	2 Ei	50
Diabetikerstollen	2 Ei	51
Früchtestollen	2 Ei + 3 Eiweiß	52
Marzipanstollen	3 Ei+1 Eiweiß	53
Mohnstollen	5 Ei	55
Quark -Stollen, mit Pistazien	2 Ei	57
Quark Mandelstollen	0,5 Ei	58
Quark Stollen III	2 Ei	59
Schwarzwälder Stollen	3 Ei	60
Walnuss-Aprikosen-Stollen	3 Ei	61
Hefe		62
Dresdener Vollkorn Stollen		63

Dresdner Stollen I 2 Eigelb.....	63
Kerniger Christstollen.....	65
Knusperstollen mit Mandelkrokant	66
Marzipanstollen Vollkorn	68
Mini Mandel Stollen	68
Nussstollen	70
Portwein Stollen	71
Quarkstollen.....	72
Quarkstollen 1 Ei	73
Quarkstollen Diabetiker	74
Quarkstollen Vollkorn	74
Weihnachtsstollen.....	75
Ohne Treibmittel.....	76
Dresdner Stollen.....	76
Süßspeise.....	77
Bratapfel Marzipan- 1 Eiweiß	77
Bratapfel mit Nussfüllung 1 Eiweiß	77
Bratapfel mit pikanter Apfelfüllung	78
Rotweinsauce - passt gut zu den Bratäpfeln	79
Torten	79
Backpulver	79
Feine Mozart Torte 4 Ei.....	79
Honigkuchen Torte 3 Ei.....	81
Lebkuchen Kirschtorte 2 Ei.....	83
Marzipan Nuss Torte 1 Eigelb.....	84
Mohntorte mit Preiselbeeren 2 Ei.....	85
Schneemousse Torte 5 Ei	87
Zimtkirschtorte 4 Ei.....	88
Gelatine.....	89
Adventstorte	89
Lebkuchentorte mit Äpfeln 1 Ei	90
Schneeflocken Mousse Torte 6 Ei	92
Spekulatiustorte	93
Waffeln	94
Adventswaffeln 3 Ei.....	94
Vollkorn Nusswaffeln 3 Ei	95
Zimtwaffeln 3 Ei.....	96
PS.....	97

Blechkuchen

Punschkuchen vom Blech 10 Ei

Zutaten für ca. 20 Stücke:

200 g Zartbitter-Schokolade

10 Eier (Größe M)

175 g Butter der Margarine

75 g Zucker,

1 Prise Salz

2 Päckchen Bourbon-Vanillezucker

100 g gehackte Haselnüsse

150 g gemahlene Haselnüsse

100 g Mehl

150 g gemahlene Mandeln (ohne Haut)

1 Päckchen Backpulver

1 EL Zimt

1 Prise gemahlene Nelken

1 Prise geriebene Muskatnuss

abgeriebene Schale von 1 unbehandelten Orange

3 EL Rotwein

2 EL brauner Rum

3 EL Orangensaft

Fett und Mehl für Fettpfanne

nach Belieben Schablonen und Puderzucker

1. Schokolade fein reiben. Eier trennen. Fett, Zucker, Salz und Zucker schaumig schlagen. Eigelb unterrühren. Nüsse, Mehl, Mandeln, Backpulver, Zimt, Nelken, Muskat und Orangenschale unter die Fett-Ei-Masse rühren. Schokolade, Wein, Rum und Orangensaft ebenfalls unterrühren. 2. Eiweiß steif schlagen und portionsweise unter den Teig heben. Teig auf

eine gefettete, mit Mehl ausgestreute Fettpfanne streichen. Im heißen Backofen (E-Herd: 175 C/ (; Gas: Stufe 2) 25 - 30 Minuten backen. Auskühlen lassen. Nach Belieben mit Schablonen belegen und mit Puderzucker bestäuben.

Zubereitung ca. 20 Minuten (ohne Backzeit).

Pro Stück ca. 350 kcal.

E 8 g, F 26 g, KH 20 g

Laura Nr. 50/02

Brot + Brötchen

Marzipan-Brötchen/-Hörnchen 4 Eiweiß

Zutaten:

300 g geschälte, feingemahlene Mandeln

4 Eiweiß Klasse 3

25 g Süßstoff oder 4 TL flüssigen Süßstoff

3 TL Orangenblütenwasser oder Rosenwasser

Backpapier

Zum Bestreichen: 1-2 Eigelb

Zubereitung:

Die gemahlene Mandeln in eine Schüssel geben. Eiweiß und den abgewogenen Süßstoff oder den flüssigen Süßstoff hinzufügen. Mit Orangenblüten- oder Rosenwasser aromatisieren. Mit den Knethaken eines Handrührgerätes vermengen. Von der Marzipanmasse etwa 10-12g schwere

Portionen abnehmen. Daraus Brötchen, Hörnchen und Kringel formen. Die Einkerbungen können mit einem Holzstäbchen eingedrückt werden. Die Brötchen auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech setzen und mit verquirltem Eigelb dünn bestreichen. Im 225C heißen Backofen (oberste Schiene) ca. 5 Min überbacken und noch mal ca. 5 Min nachbräunen. Ergibt ca. 44 Stück

Nährwerte bei festem Süßstoff:

Kalorien insgesamt: 2198kcal/9196,43 kJ

Kalorien pro Stück: 49,95/209,01 kJ

BE insgesamt: 5,49

BE pro Stück: 0,13

Nährwerte bei flüssigem Süßstoff:

Kalorien insgesamt: 2018kcal/8819,87 kJ

Kalorien pro Stück: 47,9kcal/200,45 kJ

BE insgesamt: 4

BE pro Stück: 0,09

aus: Das süße Leben ohne Zucker

Nussbrot

Zutaten: (für 20-24 Stücke)

125 g getrocknete Birnen (ungeschwefelt)
125 g getrocknete Aprikosen (ungeschwefelt)
125 g Backpflaumen (ohne Stein)
125 g getrocknete Feigen
50 g Orangeat
50 g Zitronat
80 g Korinthen
1 EL dünn abgeriebene Orangenschale (unbehandelt)
1 EL dünn abgeriebene Zitronenschale (unbehandelt)
1/8 l brauner Rum (54 %)
1/8 l Slibowitz

Roggenmehlteig:

500 g Roggenmehl (Typ 1370) und
etwas Mehl zum Bearbeiten
1 Würfel Hefe (42 g)
100 g weiche Butter oder Margarine
Salz
1/2 TL Muskatnuss (frisch gemahlen)
1/2 TL schwarzer Pfeffer (a. d. Mühle)

Weizenmehlteig:

125 g Weizenmehl und
Mehl zum Bearbeiten
5 g frische Hefe
Salz
Zucker
20 g Butter oder Margarine

65 ml Milch
50 g Pinienkerne
150 g Haselnusskerne (ungeschält)
150 g Mandeln (ungeschält)
150 g Walnusskerne
50 g Pistazienkerne
100 g Paranüsse
Fett und Grieß für die Form
1 Eigelb (Kl. M)

Zubereitung:

1. Birnen, Aprikosen, Pflaumen und Feigen grob würfeln, bei den Feigen die harten Stiele entfernen. Orangeat und Zitronat fein würfeln. Korinthen, Orangeat, Zitronat, Orangen- und Zitronenschale dazugeben.
2. Alle Früchte mit Rum und Slibowitz gut vermengen und zugedeckt bei Zimmertemperatur 24 Stunden durchziehen lassen. Zwischendurch 2-3-mal gut mischen.
3. Für den dunklen Teig das Roggenmehl in eine Schüssel geben und in die Mitte eine Mulde drücken. Hefe hineinbröckeln, Butter oder Margarine in Flöckchen, 1 Prise Salz, Muskat und Pfeffer auf dem Mehland verteilen. $\frac{1}{4}$ l lauwarmes Wasser über die Hefe gießen. Die Hefe darin auflösen und von der Mitte aus alle Zutaten zu einem glatten Teig verkneten. Den Teig dünn mit Mehl bestäuben und zugedeckt bei Zimmertemperatur 30-40 Minuten gehen lassen.
4. Für den hellen Teig das Mehl in eine Schüssel geben und in die Mitte eine Mulde drücken. Die Hefe in die Mulde bröckeln, 1 Prise Salz, 1 Prise Zucker und Butter oder Margarine in Flöckchen auf den Mehland verteilen. Die Milch leicht erwärmen und über die Hefe gießen. Die Hefe darin auflösen, dann von der Mitte aus alle Zutaten zu einem glatten Teig verkneten. Den Teig dünn mit Mehl bestäuben und zugedeckt 25-30 Minuten gehen lassen.
5. Pinienkerne, Haselnusskerne, Mandeln, Walnusskerne, Pistazien und Paranüsse im ganzen unter die eingeweichten Früchte mischen.
6. Den dunklen Teig auf der bemehlten Arbeitsfläche zusammendrücken, in 4 Stücke teilen. Jedes Teigstück flach drücken und $\frac{1}{4}$ der Früchte Nuss-Mischung darauf geben. Dann alle Schichten zusammendrücken und gut miteinander verkneten, damit die Mischung gleichmäßig im Teig verteilt ist. Den Teig zu einer 30 cm langen Rolle formen.
7. Eine Kastenform (30 cm Länge) einfetten und dünn mit Grieß ausstreuen.
8. Den hellen Teig auf der bemehlten Arbeitsfläche auf 30x30 cm ausrollen. Das Früchtebrot darin einhüllen, die Teigländer beschneiden. Das Brot mit der Nahtstelle nach unten in die Kastenform legen.

9. Die Oberfläche mit dem verquirlten Eigelb bepinseln und mit einer Gabel mehrmals einstechen. Mit einer Gabel oder einem gezackten Teigschaber ein Wellenmuster auf die Oberfläche zeichnen.

10. Das Früchtebrot noch einmal 30-35 Minuten gehen lassen. Im vorgeheizten Backofen bei 175 C (Gas 2, Umluft nicht empfehlenswert) auf der 2. Einschubleiste von unten 90 Minuten backen. Auf einem Rost über Nacht auskühlen lassen.

Zubereitungszeit:

2 1/2 Stunden (plus Einweich- und Ruhezeit)

Brenn- und Nährwerte pro Stück (bei 24 Stücken):

375 kcal / 1570 kJ
7 g Eiweiß,
19 g Fett,
42 g Kohlenhydrate
ca. 3,5 BE

Weihnachtsbäckerei (essen & trinken)

Gugelhupf + Kastenform

Adventskuchen 3 Eigelb+2 Eiweiß

Zutaten (ergibt 16 Stücke):

Für den Teig:
100 g Margarine

3 Eigelb

Mark einer halben Vanilleschote
50 g Fruchtzucker- Streusüße
2 Pr. Zimt
1 TL gemahlene Mandeln
2 EL Milch, fettarm
150 g Mehl
2 TL Backpulver

2 Eiweiß

1 EL Rum
50 g gemahlene Haselnüsse
Für die Glasur:
50 g Diät-Aprikosen-Konfitüre
1 EL Wasser
40 g Zartbitter-Schokolade

Zubereitung:

Margarine mit Eigelb, Vanillemark, Natreen Fruchtzucker- Streusüße schaumig rühren. Zimt und Mandeln hinzufügen. Mehl mit Backpulver mischen und sieben.

Abwechselnd mit Milch und Rum ebenfalls unterrühren. **Eiweiß steif schlagen** und mit den gemahlene Haselnüssen unter den Teig heben. Den Teig in eine mit Backpapier ausgelegte Kastenform (Länge 26 cm) füllen und im vorgeheizten Backofen bei 175C (Gas: Stufe 2) etwa 45 Minuten backen

Natreen Konfitüre mit Wasser aufkochen. Den fertigen Kuchen auf ein Kuchengitter stürzen und mit der Aprikosenglasur bestreichen. Schokolade im Wasserbad auflösen und den erkalteten Kuchen damit überziehen.

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

Backzeit: ca. 45 Minuten

Pro Stück sind enthalten:

Kilojoule 685
Kilokalorien 163
Eiweiß 3,0 g
Fett 11,0 g
Kohlenhydrate 13,0 g
Broteinheiten 1,0

Früchtekuchen mit Pflaumen 4 Ei

Zutaten für ca. 18 Scheiben

100 g Soft-Pflaumen (halbweich, ohne Stein)

200 g Butter/Margarine

175 g brauner Zucker

1 Päckchen Vanillin-Zucker

1 Prise Salz

1 TL Zimt

abgeriebene Schale von 1 unbehandelten Zitrone

4 Eier (Gr. M)

150 g Mehl

150 g gemahlene Haselnüsse

3 TL Backpulver

100 g Orangeat

Fett und Mehl für die Form

4 EL Zitronensaft

150 g Puderzucker

4 kandierte Orangenscheiben

2 EL Haselnussblättchen

Zubereitung

1. Pflaumen fein würfeln. Fett, Zucker, Vanillin-Zucker, Salz, Zimt und Zitronenschale cremig rühren. Eier einzeln unterrühren. Mehl, gemahlene Nüsse und Backpulver mischen und mit der Fettmasse verrühren. Pflaumen und Orangeat unter den Teig heben.

2. Eine Kastenform (ca. 30 cm Länge; ca. 2 l Inhalt) fetten und mit Mehl austreuen. Teig einfüllen. Im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 175 C / Umluft. 150 C / Gas: Stufe 2) 1-1 1/4 Stunden backen, dabei evtl. abdecken. Kuchen herausnehmen und ca. 10 Minuten in der Form ruhen lassen, dann stürzen und vollständig auskühlen lassen.

3. Zitronensaft und Puderzucker glatt verrühren. Kuchen mit dem Guss überziehen. Orangenscheiben halbieren, Haselnussblättchen rösten. Kuchen verzieren und trocknen lassen. Dann in Folie wickeln und 2-3 Tage ziehen lassen.

Zubereitungszeit ca. 1 1/4 Std. (ohne Wartezeit).

Pro Scheibe ca. 310 kcal/1300kJ.

Eiweiß 4 g,

Fett 17 g,

Kohlenhydrate 35 g

Bella Nr. 45/03

Gugelhupf Fruchtiger 3 Ei

20 g Hefe
1 EL Diabetikerzucker
2 EL lauwarme Milch
300 g Weizenmehl (1700)
150 g Margarine o. Butter
100 g Diabetikerzucker
1 Prise Salz

3 Eier

1 Zitronenschale, unbehandelt
1 Orangenschale, unbehandelt
1 Orange (Saft)
50 g geriebene Mandeln

Hefe zerbröckeln, mit 1 EL Diabetikerzucker, Milch und 2 EL von dem Mehl verrühren. Zugedeckt ca. 20 Min. an einem warmen Ort gehen lassen. Das Fett mit Diabetikerzucker, Salz und den Eiern sahnig rühren, abgeriebene Fruchtschalen, Orangensaft und das restliche gesiebte Mehl darunter rühren. Den Hefevorteig zufügen und mit den geriebenen Mandeln alles zusammen gut vermischen. Eine kleine Napfkuchenform gut einfetten, mit etwas geriebenen Mandeln ausstreuen, den Teig einfüllen und zugedeckt 1 Stunde gehen lassen. Dann im vorgeheizten Backofen auf der unteren Schiene bei 200 C ca. 60 Min. backen. Abgekühlt mit Sorbit bestäuben.

Ergibt ca. 10 Stücke,

1 Stück enthält: 8 g Eiweiß, 17 g Fett, 340 Kalorien, 24 g Kohlenhydrate = 2 BE,

Marzipan-Baiser-Kuchen 6 Ei + 4 Eiweiß

Zutaten: (für 12 Stücke)

6 Eier (Kl. M)
70 g Zucker
100 g Marzipanrohmasse
4 EL Mandellikör
50 g getrocknete Aprikosen
50 g Halbbitter-Kuvertüre
50 g Haselnüsse
70 g Mehl
1 gestr. TL Backpulver
1 Pck. Vanillinzucker
Salz
8 Datteln (ca. 75 g)
4 Eiweiß (Kl. M)
80 g Puderzucker
abgeriebene Schale von 1 Zitrone (unbehandelt)
1/4 TL Zimt (gemahlen)
1 EL Speisestärke

Zubereitung:

1. **Die Eier trennen.** Eigelb mit Zucker und 2 EI heißem Wasser dick-schaumig aufschlagen. Marzipanrohmasse zerbröckeln, mit dem Mandellikör glatt rühren und unter die Eigelbmasse rühren.
2. Aprikosen, Kuvertüre und Haselnüsse hacken. Aprikosen, Kuvertüre, Haselnüsse, Mehl und Backpulver unterheben. Die **6 Eiweiß** mit Vanillinzucker und 1 Prise Salz steif schlagen und unter die Eigelbmasse heben.
3. Den Boden einer flachen Kastenform (35x22 cm) mit Backpapier belegen und den Teig einfüllen. Die Datteln entsteinen, in Streifen schneiden und auf dem Teig verteilen.
4. Den Teig im vorgeheizten Backofen bei

180 C (Gas 2-3, Umluft 15 Minuten
bei 170 C) auf der 2. Einschubleiste von unten 20-25 Minuten backen. Auf einem Gitter auskühlen lassen.
5. Die **4 Eiweiß steif schlagen**, gesiebten Puderzucker und die Zitronenschale einrieseln lassen, Zimt und Speisestärke unterheben.
6. Den Eischnee mit einem Esslöffel locker auf dem Kuchen verteilen. Bei 180 C (Gas 2-3, Umluft 7 Minuten bei 170 C) weitere 10 Minuten backen.

Zubereitungszeit: 1 Stunde

Brenn- und Nährwerte pro Stück:

250 kcal / 1045 kJ
7 g Eiweiß,

9 g Fett,
31 g Kohlenhydrate
ca. 2,5 BE

Rotweinkuchen 4 Ei

Zutaten: (für 16 Stücke)

100 g Diät-Zartbitter-Schokolade

200 g Butter

200 g Fruchtzucker und

Fruchtzucker zum Bestreuen

4 Eier (Kl. M)

250 g Mehl

1 Pck. Backpulver

1 TL Zimt (gemahlen)

1 TL Kakaopulver

Mark von 1 Vanilleschote

1 Fl. Rum-Backaroma

50 g Haselnüsse

1/8 l Rotwein

Fett für die Form

Zubereitung:

1. Die Schokolade auf der Haushaltsreibe fein reiben.
2. Butter mit Fruchtzucker cremig rühren. Eier einzeln unterschlagen. Das Mehl mit Backpulver mischen und unter die Masse rühren.
3. Schokolade, Zimt, Kakao, Vanillemark, Rumaroma, Haselnüsse und Rotwein dazugeben und unterrühren.

4. Den Teig in eine gefettete Gugelhupfform füllen. Im vorgeheizten Backofen bei 175C (Gas 2, Umluft 175 C) auf der 2. Einschubleiste von unten 60 Minuten backen, auskühlen lassen. Mit etwas Fruchtzucker bestreuen.

Zubereitungszeit: 1 1/2 Stunden

Brenn- und Nährwerte pro Stück:

273 kcal / 1142 kJ

5 g Eiweiß

15 g Fett

29 g Kohlenhydrate

2,5 BE

Weihnachtsbäckerei (essen & trinken)

Kekse + Plätzchen

Diverse , Backpulver

Kokosplätzchen 1 Ei

Zutaten:

65 g Butter oder Margarine
30 g Fruchtzucker

1 Ei

65 g Mehl
30 g Mondamin
1 TL Backpulver
50 g Kokosraspel

Zubereitung:

Aus den angegebenen Zutaten mit dem Handrührgerät einen Rührteig bereiten. Mit 2 Teelöffeln 30 kleine Häufchen auf ein gefettetes oder mit

Backpapier belegtes Blech setzen und bei 180 bis 200 C, 2. Schiebeleiste, backen.

Backzeit: 10 - 12 Minuten.

4 Kokosplätzchen = 1 BE.

Beim Backen solltest Du darauf achten, dass das Rezept möglichst wenig Fett enthält. Zum Süßen wird Fruchtzucker verwendet.

Liebe Grüße, Esther

Kokostaler 1 Ei

100 g Weizenvollkornmehl
150 g Weizenmehl(1050)
0,5 TL Backpulver
50 g Magerquark
125 g Butter (Margarine)

1 Ei

1 TL Süßstoff
75 g Kokosraspel
1 TL Zitronensaft
Eiweiß
Mehl zum Ausrollen

Mehl, Backpulver, Magerquark und Fett in Flöckchen in eine Schüssel geben und mit dem Knethaken kurz vermengen. Ei, Süßstoff, 50 g Kokosraspel und Zitronensaft zufügen, mit dem Knethaken vermischen, dann mit den Händen zu einem festen Mürbeteig kneten. Teig in Alufolie einpacken, 1 Stunde kalt stellen, danach auf einer leicht bemehlten Arbeitsfläche 3 bis 4 Millimeter dick ausrollen und Taler oder andere Formen ausstechen. Oder den Teig nur kurz kühlen, zu einer Rolle (X 4 cm) formen, im Gefrierfach anfrieren lassen, so in dünne Scheiben schneiden. Taler mit verrührtem Eiweiß bestreichen und mit restlichen Kokosraspeln bestreuen. Auf einem gut eingefetteten oder mit Backpapier ausgelegten Blech bei 175C (Gas: Stufe 2) 10-15 Min. backen. Vollkommen auskühlen lassen.

Ergibt 80 Stück, jedes zu: 0,6 Eiweiß, 1,7 g Fett; . 2,3 g Kohlenhydrate, 28 Kalorien (5 Stück = 1 BE

LG Sofi

Walnusstaler 1 Ei

200 g Mehl
1 Msp. Backpulver
1 Ei
2 TL flüssiger Süßstoff
100 g Butter oder Margarine
1 Msp. Zimt
1 TL fein abgeriebene Orangenschale
75 g grob gehackte Walnüsse

1. Alle Zutaten rasch zu einem Teig zusammenkneten. Zu einer Rolle formen, in Pergamentpapier wickeln und einige Stunden in den Kühlschrank stellen.
2. Elektroofen auf 200 C vorheizen. Mit einem scharfen Messer aus dem Teig 60 Taler schneiden. Auf ein mit Backpapier belegtes Blech setzen und 10-12 Min. backen (Gas: Stufe 3).

5 Stück enthalten:

1 BE, 3,5 g Eiweiß, 10 g Fett, 13 g Kohlenhydrate, 160 Kalorien

Zimtgebäck 2 Ei

Zutaten für 32 Stück:
240 g Mehl Type 1050
1 gestrichener TL Backpulver
2 TL Zimtpulver
1 Prise Jodsalz
4 TL flüssiger Süßstoff

2 kleine Eier

2 EL saure Sahne (10% Fett)
100 g Diät - Backmargarine
2 TL Kakaopulver (entölt)
2 EL gehackte Pistazien

Mehl mit Backpulver mischen, auf ein Backbrett oder die Arbeitsfläche sieben. In die Mitte eine Vertiefung drücken. Zimt, Salz, Süßstoff, 1 Ei und saure Sahne hineingeben. Backmargarine in Flocken auf dem Mehtrand verteilen. Alle Zutaten zügig zu einem glatten Teig verkneten und halbieren.

Eine Teighälfte nochmals halbieren, unter ein Viertel das Kakaopulver kneten. Alle drei Teigstücke in Folie gewickelt 1 Stunde kalt stellen.

Aus dem größeren Teigstück 18 kleine Brezeln formen. Mit etwas verquirltem Ei bestreichen und mit den gehackten Pistazien bestreuen.

Für die Schnecken die beiden kleineren Teigstücke zu zwei dünnen Rechtecken ausrollen, mit restlichem Ei bestreichen und übereinander legen. Die Platten zu einer länglichen Rolle aufwickeln und in 14 dünne Scheiben schneiden.

Brezeln und Schnecken auf ein mit Backblech belegtes Blech geben. Backofen auf 200 Grad Celsius vorheizen. Die Plätzchen auf mittlerer Schiene etwa 10 Minuten backen. Nach dem Auskühlen in einer Blechdose aufbewahren.

Ein Stück enthält:

Etwa 55 Kilokalorien, 1 g Eiweiß, 3 g Fett und 5 g anzurechnende Kohlenhydrate (knapp 1/2 BE).

Haselnuss, Backpulver

Husarenhütchen 1 Ei

44 Stück oder 500 g

Pro 2 1/2 Stück oder 28 g:

585 Joule/138 Kalorien

3 g E,

8 g F,

12 g KH

1 BE

240 g Weizenmehl Type 405

1 Pr. Salz

1/2 gestrichener TL Backpulver

100 g Butter oder Diätmargarine

1 EL Fruchtzucker (15 g)

3 TL flüssiger Süßstoff

3 EL saure Sahne (45 g)

Für die Füllung:

100 g geriebene Haselnüsse

1 Ei (Gew. Kl..3)

2 TL flüssiger Süßstoff

1 Msp. Zitronenaromat
1 TL Zitronensaft
2 EL Milch (30 g)

Das mit Salz und Backpulver gemischte Mehl auf die Arbeitsplatte geben, Kalte Fettflöckchen, Zucker, Süßstoff und saure Sahne darauf geben, alle Zutaten rasch zum glatten Teig verkneten. Diesen mindestens 30 Minuten kühlen. Inzwischen für die Füllung die Nüsse mit Ei, Süßstoff und Zitrone verrühren. Den Teig 3 min dick ausrollen. Plätzchen von 5 cm 8 ausstechen. In die Mitte jeweils etwas von der Nussmasse geben. Den Teig an drei Stellen anfassen und oben zum Hütchen zusammendrücken. Mit Milch bepinseln. Das Gebäck auf ein mit Backtrennpapier belegtes Backblech legen und auf der obersten Schiene im vorgeheizten Backofen bei 200 C in 15 Minuten goldbraun backen. Auf einem Gitter abkühlen lassen, dann in gut verschließbare Dosen packen.

Aus dem Buch: Das Backbuch für Diabetiker und Übergewichtige

Nuss-Streusel-Häufchen 1 Eigelb
ohne Zucker

Zutaten: (für 50 Stück)

125 g Butter oder Margarine
80 g Fruchtzucker
1 Eigelb (KI. M)
250 g Mehl
1/2 TL Backpulver
100 g Haselnüsse (gehobelt)

Zubereitung:

Die Butter oder Margarine mit Fruchtzucker und Eigelb cremig rühren. Das Mehl mit Backpulver mischen und mit den Nüssen zu einem glatten Teig kneten. 2. Den Teig mit den Schneebesen des Handrührers auf kleinster Stufe zu Streuseln verarbeiten. 3. Ein Backblech mit Backpapier belegen. Aus dem Streuselteig mit einem Esslöffel Häufchen auf das Papier setzen. Die Häufchen etwas zusammendrücken. 4. Nuss-Streusel-Häufchen im vorgeheizten Backofen bei 150 C (Gas 1, Umluft 150 C) auf der 2. Einschubleiste von unten 10-15 Minuten backen.

Zubereitungszeit:

1 Stunde

Brenn- und Nährwerte

pro Stück: 57 kcal / 237 kJ 1 g Eiweiß, 4 g Fett, 4 g Kohlenhydrate, 3 Stück haben 1 BE)

Mandeln, Backpulver

Aprikosen-Honig-Lebkuchen 6 Ei

Für etwa 30 Stück

Zubereitungszeit: 1 Std. - Quellzeit: 3-4 Std.

Ruhezeit: über Nacht - Backzeit: ca. 30 Min

Pro Stück: ca. 130 kcal, ca. 4 g Fett = 28 %

Zutaten:

150 g getrocknete, ungeschwefelte Aprikosen

6 Eier

300 g Honig

150 gemahlene Mandeln

2 TL gemahlener Zimt

3 TL Lebkuchengewürz

1 P. Vanillezucker

1 P. Orangeback

375 g Mehl

3 TL Backpulver

Backoblaten(ca.7 cm Ø .)

Die Aprikosen waschen und mit Wasser bedeckt etwa 3-4 Std. quellen lassen, dann abtropfen und fein würfeln. Die Eier zusammen mit dem Honig schaumig rühren. Die Mandeln, die Gewürze, den Vanillezucker und das Orangeback unter die Masse heben. Das Mehl mit dem Backpulver sieben und unterrühren. Den Teig etwa 1 cm die auf die Oblaten streichen, dabei einen Rand von ca. 1 cm lassen, auf ein mit Baktrennpapier ausgelegtes Backblech legen und über Nacht trocknen lassen.

Elisenlebkuchen 2 Ei

Für 40 Stück

Lebkuchenteig:

2 Eier

150 g Schneekoppe Fruchtzucker

300 g gemahlene Mandeln
40 g Dinkelmehl
2 Messerspitzen Backpulver
1 TL abgeriebene Schale von 1 unbehandelten Zitrone
1 TL Zimtpulver
je 1 Prise Nelkenpulver, Ingwerpulver und Kardamom
4 6 Tropfen Rumaroma
40 Oblaten (5 Zentimeter Durchmesser)

Glasure:

200 g Schneekoppe Vollmilch oder Zartbitter Schokolade
15 g Kokosfett

Zubereitungszeit 55 Minuten
Trockenzeit über Nacht

1. Eier und Fruchtzucker schaumig schlagen. Mandeln, Mehl, Backpulver, Zitronenschale, alle Gewürze und das Rumaroma unterrühren.
2. Zwei Backbleche mit Backpapier auslegen. Die Oblaten darauf verteilen. Den Teig in einen Spritzbeutel mit großer Lochtülle füllen und fingerdick auf die Oblaten spritzen. Über Nacht trocknen lassen.
3. Am nächsten Tag den Backofen auf 175 C (Umluft 150 C, Gas Stufe 2) vorheizen. Die Lebkuchen etwa 15 Minuten backen. Eventuell zwischendurch mit Backpapier abdecken. Lebkuchen auf einem Kuchengitter vollständig abkühlen lassen.
4. Für die Glasur Schokolade und Kokosfett in einer Schüssel im warmen Wasserbad langsam schmelzen. Lebkuchen damit bestreichen und die Glasur trocknen lassen.

Pro Stück

414/99 kJ/kcal
2 g Eiweiß
6 g Fett
9 g Kohlenhydrate
1 g Ballaststoffe
1 BE

Lebkuchen werden im Geschmack immer besser, je länger sie liegen und durchziehen können. Sie eignen sich also sehr gut dazu, im Voraus backen zu werden.

Haferflockenplätzchen

1 Ei

44 Stück oder 650 g

Pro 2 Stück oder 30 g:

469 Joule I/ 110 Kalorien

2 g E,

6 g F,

12 g KH

1 BE

125 g Butter oder Diätmargarine

150 g Diabetikerzucker

1 Ei (Gew. Kl. 3)

1 Pr. Salz

80 g geschälte geriebene Mandeln

100 g feine Haferflocken

80 g Weizenmehl Type 405

1 gestrichener TL Backpulver

50 g bittere Diabetikerschokolade

Für den Rührteig zunächst das Fett mit Zucker und Ei sehr schaumig rühren. Dann das Salz, Mandeln, Haferflocken und mit Backpulver gemischtes Mehl darunter kneten. Den Teig zu einer daumendicken Rolle formen.

Gleichmäßige Stücke abschneiden, diese zu Kugeln ausformen. Auf ein mit Backtrennpapier belegtes Backblech legen. 15 Minuten auf der obersten Schiene im vorgeheizten Backofen bei 200 C backen. Auf einem Gitter erkalten lassen. Die Schokolade bei milder Hitze auf Wasserbad schmelzen lassen. Mit Hilfe einer Gabel die Schokolade in ungleichmäßigen Streifen auf die Plätzchen verteilen.

Aus dem Buch: Das Backbuch für Diabetiker und Übergewichtige

Knusperstäbchen 2 Eigelb

200 g Mehl

1/2 TL Backpulver

2 Eigelb

150 g Butter

25 g Fruchtzucker

evtl. flüssiger Süßstoff nach Geschmack

Prise Salz

1 EL fettarme Milch
75 g Mandelstifte
5 EL Aprikosenkonfitüre, 40 % kalorienreduziert

Mehl mit Backpulver, einem Eigelb, Fruchtzucker, Butter und Salz zu einem Mürbeteig verkneten. Abschmecken und evtl. noch flüssigen Süßstoff zugeben. Den Teig zugedeckt mindestens eine halbe Stunde in den Kühlschrank legen.

Den Teig zwischen zwei Lagen Klarsichtfolie ohne Mehl mit einem Nudelholz ausrollen. Mit einem Bundmesser oder Pizzaschneider in Streifen von 8 x 1m,5 cm schneiden. Auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen. Das restliche Eigelb mit der fettarmen Milch verquirlen und die Stäbchen damit bestreichen. Die Mandelstifte vorsichtig auf den Stäbchen verteilen.

Im vorgeheizten Backofen bei 175 Grad (Umluft 160 Grad) auf der mittleren Schiebeleiste 10 bis 12 Minuten goldbraun backen.

Auf einem Kuchengitter ca. 30 Minuten abkühlen lassen.

die Konfitüre in einer Kaffeetasse im Wasserbad erwärmen und die erkalteten Knusperstäbchen damit bestreichen.

50 Knusperstäbchen = 3 g KH, 1/4 BE

Mandel-Plätzchen 1 Ei

200 g Weizenmehl Typ 405
1/2 TI Backpulver
50 g kerniger Haferflocken
50 g abgezogene, gehobelte Mandeln
30 g Streusüße
1 Btl. Zitronen-Aroma
100 g Margarine

1 Ei

100 g Erdbeer-Konfitüre, diabetikergeeignet

Aus den Zutaten einen Knetteig zubereiten, Teig dünn ausrollen, runde Plätzchen (6 cm) ausrollen, auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech legen, mit Kondensmilch bestreichen, mit den gehobelten Mandeln bestreuen.

Backen bei 170 C etwa 10 Minuten

Erkalten lassen. Die Hälfte der Plätzchen auf der Unterseite mit diabetikergeeigneter Erdbeer-Konfitüre bestreichen, die übrigen Plätzchen darauf legen.

Mandelmond nach Großmutter's Art 1 Ei

150 g Magerquark
6 EL Milch 1,5 %
6 EL Öl
flüssiger Süßstoff entsprechend 70 g Zucker
1 Fläschchen Vanillearoma
Prise Salz
300 g Weizenmehl
1 Päckchen Backpulver

Füllung:

200 g gemahlene Mandeln
100 g Raffinesse von Natreen
5 Tropfen Bittermandelöl

1 Eiklar

1/2 Eigelb

3 -4 EL Wasser

Zum Bestreichen: 1 EL Milch, 1 Eigelb

Den Backofen auf 180 Grad vorheizen.

Quark mit Milch, Öl, Salz, Vanillearoma und flüssigem Süßstoff mischen. Mehl und Backpulver unterrühren und alles zu einem glatten Teig verarbeiten.

Teig zu einem Rechteck in Größe von 35 - 45 cm ausrollen.

Für die Füllung die Mandeln mit Raffinesse-Zucker, Backöl, geschlagenem Eiweiß, Eigelb und so viel Wasser verrühren, bis eine glatte Masse entstanden ist. Die Masse gleichmäßig auf dem ausgerollten Teig verteilen.

Den Teig von der längeren Seite her in Form eines Halbmondes aufrollen und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech legen. Das Eigelb mit der Milch in einer Tasse verquirlen und den Mond damit bestreichen.

Den Mond in Zickzack-Form mit einem Messer ca. 0,5 cm tief einschneiden.

Backen bei 180 Grad ca. 30 bis 40 Minuten.

Der Mond hält sich in Alufolie gewickelt mindestens zwei Wochen. Er kann auch mit Haselnüssen gebacken werden.

Ohne Nuss , Backpulver

Anisplätzchen

2 Eigelb

30 Stück oder 210 g

Pro 3 Stück oder 21 g:

529 Joule/125 Kalorien

2 g E,

7 g F,

12 g KH

1 BE

75 g Butter oder Diätmargarine

1 1/2 TL flüssiger Süßstoff

1 EI Fruchtzucker (15 g)

2 Eigelb (Gew. Kl. 3)

150 g Weizenmehl Type 405

1/2 TL Backpulver

1 leicht gehäufte TL Anis

Das Fett mit dem Süßstoff, Zucker und den Eigelb schaumig rühren. Danach das mit Backpulver gesiebte Mehl und die leicht zerquetschten Anissamen zufügen. Ein Backblech mit Backtrennpapier belegen. Mit Hilfe eines Teelöffels Häufchen vom Teig aufsetzen. Auf der obersten Schiene im vorgeheizten Backofen nicht zu dunkel bei 180 C in 12 bis 15 Minuten backen, Auf einem Gitter abkühlen lassen.

Tipp:

Dieses Rezept ist eine vorzügliche Eigelbverwertung. Sie können anstelle von 2 Eigelb aber auch

1 ganzes Ei nehmen.

Aus dem Buch: Das Backbuch für Diabetiker und Übergewichtige

Gebäckkugeln

1 Ei

150 g. Margarine

2 1/2 Teel. flüssiger Süßstoff

1 Ei

3 EI Wasser

340 g Mehl

1 Teel. Backpulver

100 g. geschroteter Leinsamen

Öl oder Pflanzenfett zum frittieren.

Margarine erst mit Süßstoff, dann mit Ei und Wasser schaumig rühren.
Das Mehl mit dem Backpulver sieben und dann unter den Teig kneten
Den Teig mit den Händen gut durcharbeiten und dann zu einer Kugel formen, mit Folie bedeckt 30 Min in den Kühlschrank
Teig ausrollen, dann zu einer 50 cm langen Rolle formen und davon etwa 2cm dicke Scheiben abschneiden. Diese zu Kugeln formen, kurz in sehr kaltes Wasser tauchen und in Leinsamen wenden.
Öl oder Fett auf ca. 180 Grad erhitzen. Jeweils 6-8 Teigkugeln in das Fett geben und unter Wenden etwa 5 Min. backen, bis sie goldgelb sind.
Auf Küchentrepp gut abtropfen lassen.

Hoffe das hilft Dir erst mal.
Hätte da noch Zimttaler und Spritzgebäck, weiß aber nicht, wann ich wieder reinkomme. Im Notfall KM schreiben
Gruß Bärbel

Knusperkekse 2 Ei + 1 Eigelb

Zutaten für 80 Knusperkekse:
200 g Diätmargarine oder Butter

2 Eier

1 Prise Salz
2 TL flüssiger Süßstoff
1 TL ausgeschabtes Vanillemark
30 g Diabetikerzucker
abgeriebene Schale von 1/2 Zitrone (unbeh.)
350 g Mehl
1 gestrichener TL Backpulver
80 g Speisestärke, z.B. Gustin

Zum Bestreichen:

1 Eigelb

1 EL Milch

Weiches Fett, Eier, Salz, Süßstoff, Vanillemark und Diabetikerzucker schaumig rühren.
Zitronenschale hinzufügen. Mehl, Backpulver, Stärke
Darüber sieben und rasch unterkneten.
Den Teig dünn ausrollen und gleich große Plätzchen ausstechen.
Auf ein mit Backpapier belegtes Blech setzen.
Eigelb mit Milch verrühren, Plätzchen damit bestreichen
Bei 200 Grad (Gas: Stufe 3) 10-12 Minuten hellbraun backen.

Variationen:

Plätzchen vor dem Backen je nach Geschmack mit Kokosraspeln, gehackten Pistazien, Mandeln, Nüssen oder halbierten Walnüssen bestreuen.

Je Stück: 4 g Kohlenhydrate, 40 kcal, 170 kJ, 1 BE = 3 Stück

3. Diabetiker Süße, 1/2 EL Zitronensaft und 1 2 EL Wasser verrühren. Blüten damit bestreichen. Trocknen lassen. Mit Zimt und Zitronenschalenstreifen verzieren.

Zubereitungszeit

ca. 1 Stunde (ohne Wartezeit).

3 Stück ca. 50 kcal.

E 1 g, F 3 g, KH 7 g. 3 Stück = 1/2 anzurechnende BE
Laura Nr. 49/03

Kokosplätzchen 1 Ei

Zutaten:

65 g Butter oder Margarine
30 g Fruchtzucker

1 Ei

65 g Mehl
30 g Mondamin
1 TL Backpulver
50 g Kokosraspel

Zubereitung:

Aus den angegebenen Zutaten mit dem Handrührgerät einen Rührteig bereiten. Mit 2 Teelöffeln 30 kleine Häufchen auf ein gefettetes oder mit Backpapier belegtes Blech setzen und bei 180 bis 200 C, 2. Schiebeleiste, backen. Backzeit: 10 - 12 Minuten.

4 Kokosplätzchen = 1 BE.

Beim Backen solltest Du darauf achten, dass das Rezept möglichst wenig Fett enthält. Zum Süßen wird Fruchtzucker verwendet.

Liebe Grüße, Esther

Linzeraugen 1 Ei

Zutaten: (ca. 45 Stück)
150 g Butter
10 ml Kandisin flüssig

1 Ei

1 Prise Salz
Zitronenschale
300 g Weizenmehl
2 g Backpulver
100 g Himbeermarmelade
20 g Kandisin-Streu

Zubereitung

Aus Butter, Kandisin flüssig, Ei, Salz, Zitronenschale, Mehl und Backpulver einen Teig herstellen und ca. 1 Stunde stehen lassen.

Den Teig ca. 3 mm dick ausrollen und daraus Kekse mit ungefähr 5 cm X ausstechen. Bei der Hälfte ein 1 cm großes Loch ausstechen. Auf einem gefetteten

Blech bei 200 C goldgelb backen.

Die Kekse mit dem Loch noch warm mit Kandisin-Streu anzuckern. Die ausgekühlten Kekse ohne Loch mit Marmelade bestreichen und die Ringe darauf setzen.

Nährwert: Gesamt 18,0 BE, für 50 g 1,4 BE

Schokoladen Herzen 1 Ei

(ergibt ca 70 Stuck)

100 g Margarine o. Butter
150 g Diabetikerzucker

1 Ei

Salz
1 TL Ingwerpulver
1 Zitrone (Schale)

200 g Weizenmehl (1700)
1 TL Backpulver
3 EL Kakaopulver (entölt)
50 g Kokosfett,
Süßstoff
etwas Rumaroma

Fett mit Diabetikerzucker, Ei, Salz, Ingwerpulver und abgeriebener Zitronenschale cremig rühren. Gesiebtes Mehl dem Backpulver darunter rühren. Im Kühlschrank 1,5 Std. kühl stellen. Dann nicht zu dünn ausrollen und kleine Herzchen ausstechen. Auf ein ungefettetes Backblech setzen und bei 180 C 10 Min. goldgelb backen. Gebäck erkalten lassen. Kakao mit dem zerlassenen Kokosfett, dem Rumaroma überziehen.

Ein Schokoherz: 2 g Fett, 2 g Kohlenhydrate, 40 Kalorien, 6 Stück = 1 BE

Gesammelt + zusammen gestellt, Renate1, www.chefkoch.de
Samstag, 27. November 2004

Zitronenplätzchen 2 Eigelb

Menge: 35 Stück

250 Gramm Mehl Type 1050
1 Teel. Backpulver
100 Gramm Zucker*
1 Prise/n ; Salz
2 Eigelb
125 Gramm Margarine
Mehl f. d. Arbeitsfläche
1 Teel. Zitronensaft
1/2 Unbehandelte Zitrone
; abgeriebene Schale

QUELLE
Diabetiker Ratgeber
erfasst v. Renate Schnapka
am 03.12.97

Mehl, Backpulver, Zucker und Salz mischen, auf die Arbeitsfläche häufen. In die Mitte eine Mulde drücken. Eigelb und Zitronensaft hineingeben. Margarine in Flöckchen an den Rand setzen. Zitronenschale darüber streuen. Von außen nach innen rasch zu einem glatten Teig verkneten. Den Teig in Folie wickeln und mindestens eine Stunde kaltstellen.

Auf leicht bemehlter Arbeitsfläche portionsweise dünn ausrollen. Figuren ausstechen und auf mit Backpapier belegtes Blech geben. Im vorgeheizten Backofen bei 200°C (Umluft/Herd 180°C) 8-10 Min. backen. Die Plätzchen sollten nicht zu dunkel werden. Auf einem Kuchengitter auskühlen lassen.

HINWEIS ZU ZUCKER: Verwendet werden kann Fruchtzucker oder die gleiche Menge Haushaltszucker, der nach den neueren Ernährungsempfehlungen nun auch Diabetikern in kleinen Mengen erlaubt ist. Die etwas geringere Süßkraft von Haushaltszucker kann durch Hinzufügen von flüssigem Süßstoff nach Bedarf ausgeglichen werden. Die Kalorien und Kohlenhydrate des Rezeptes ändern sich dadurch nicht.

Hirschhornsalz

Lebkuchen 3 Ei

Zutaten:

3 Eier

200 g Diabetikerzucker
1 TL Hirschhornsalz
125 g Vollkornmehl
125 g Vollkorn-Semmelbrösel
2 TL Lebkuchengewürz
75 g gemahlene Haselnüsse
75 g gehackte Mandeln
50 g Diabetiker- Aprikosenkonfitüre
50 g fein gehacktes Dörrobst (Aprikose, Pflaume, Apfel)
35 Oblaten von 6 cm 8

Zum Verzieren:

Mandelstifte oder abgezogene Mandeln

Eier mit Diabetikerzucker und dem Hirschhornsalz sehr schaumig rühren.

Mehl mit Semmelbröseln, Gewürzen, Nüssen und Mandeln trocken mischen. Konfitüre und Trockenfrüchte in die Eischaummasse geben, dann die Mehlmischung unterkneten.

Den Teig auf den Oblaten verteilen. Jeden Lebkuchen mit einem leicht angefeuchteten Messer glattstreichen.

Die rohen Lebkuchen mit Mandelstiften oder halbierten, abgezogenen Mandeln verzieren. Auf das Backblech geben und mindestens zwölf

Stunden trocknen lassen.

Bei 150 Grad (Gas: Stufe 2) ca. 20 Minuten backen.

Bei 35 Stück enthält 1 Lebkuchen:

1,6 g Eiweiß, 2,6 g Fett, 12 g Kohlenhydrate = 1 BE, 1 g Ballaststoffe 80 Kalorien / 330 Joule

Ohne Treibmittel

Ei

Anisschäumchen 2 Ei+2 Eigelb

Für den Teig:

1 TL Anissamen

2 Eier

2 Eigelb

125 g Zuckeraustauschstoff

220 g Speisestärke

Zubereitung:

Anissamen mit dem Teigroller zerkleinern. Eier und Eigelb mit Zuckeraustauschstoff sehr schaumig schlagen. Zum Schluss den Anis einstreuen. Die Stärke esslöffelweise darunter mengen.

Die Masse in einen Spritzbeutel mit Lochtülle füllen, Tupfen im Abstand von 5 cm auf ein mit Backpapier belegtes Blech spritzen und über Nacht stehen lassen.

Elektro-Ofen auf 160 vorheizen. Die Schäumchen auf der Mittelschiene des heißen Ofens (E=160/Gas-Stufe 1-2) 15 Minuten backen und auf einem

Gitter auskühlen lassen.

Das Rezept ergibt ca. 30 Stück.

Ausstecherle 1,5 Eigelb

Zutaten für 1 Backblech (ca. 28 Stück):

55 g kalte Butter oder ungehärtete Diätmargarine

36 g Fruchtzucker

1 Prise Vanillepulver
1/2 TL Zitronenschale
100 g Weizenvollkornmehl
1/2 EL kaltes Wasser

1 Eigelb

ZUM BESTREICHEN:

1/2 Eigelb
1/2 TL Wasser

Butter, Fruchtzucker, Vanille, Zitronenschale und Mehl auf die Arbeitsfläche geben und mit einem Messer zu kleinen Streuseln hacken. Das Wasser mit Eigelb zugeben und mit kalten Händen (unter dem Wasserhahn gekühlt) die Streusel rasch zu einem glatten Teig verkneten. Den Mürbeteig abgedeckt 60 Minuten in Kühlschrank ruhen lassen.

Verschiedene Ausstechförmchen bereitlegen. Das Blech nicht einfetten. Eigelb mit Wasser verquirlen. Den Backofen auf 180 C vorheizen.

Die Arbeitsfläche mit wenig Vollkornmehl bestäuben. Den Teig darauf legen und mit der Klarsichtfolie abdecken. Den Mürbeteig unter der Folie 2-3 mm dick ausrollen. Beliebige Formen ausstechen und auf das Blech setzen. Teigreste kurz zusammenkneten und wieder ausrollen, bis alles verbraucht ist.

Die Plätzchen mit Eigelb bestreichen und bei 180 C 11-12 Minuten goldbraun backen. Auf einem Kuchengitter auskühlen lassen.

22 g Ausstecherle (ca. 3,5 Stück) entsprechen 1 BE.

Nährwert für 1 Plätzchen:

Eiweiß: 0,5 g Fett: 2 g KH: 3 g BE: 0,3 KJ: 127/Kcal: 30

Nährwert des ganzen Rezepts:

Eiweiß: 13 g Fett: 51 g KH: 96 g BE: 8KJ: 3551 /Kcal: 849
Weihnachtliches backen für Diabetiker von Claudia Latzel

Kokosbusseln 4 Eiweiß

Zutaten (ca. 40 - 50 Stück):

100 g Butter
15 g Kandisin Streu
1 Prise Salz

4 Eiweiß

125 g Mehl
125 g Kokosflocken
40 runde, kleine Oblaten
200 g Diabetiker-Kuvertüre

Zubereitung

Butter mit Kandisin und Salz schaumig rühren, nach und nach Eiweiß sowie Mehl und Kokosflocken dazugeben. Auf die runden Oblaten kleine Krapferl dressieren und bei 160 C backen. Nach dem Abkühlen halb in Diabetiker-Kuvertüre tunken.

Nährwert:

Gesamt 9,0 BE, für 50 g 0,8 BE

Kokosmakronen

3 Eiweiß

30 Stück oder 250 g

Pro 2 Stück oder 16 g:

332 Joule/80 Kalorien
1 g E,
7 g F,
12 g KH
1 BE

3 Eiweiß (Gew. Kl. 3)

40 g Diabetikersüße
40 g Fruchtzucker
1 1/2 EL Zitronensaft
150 180 g Kokosflocken

Die Eiweiß zu steifem Schnee schlagen. Diabetikersüße und Fruchtzucker sowie Zitronensaft zufügen und die Masse noch 1 Minute schlagen. Dann die Schneebecken aus der Masse nehmen und die Kokosflocken mit einem Esslöffel vorsichtig unterheben. Mit Hilfe von zwei Teelöffeln 30 kleine Häufchen auf ein mit Backtrennpapier belegtes Backblech geben, Den Backofen auf 150 C vorheizen. Die Makronen auf der obersten Schiene in 20 bis 25 Minuten antrocknen lassen. Sie sollten innen etwas feucht blei-

ben. Auf einem Gitter auskühlen lassen, dann in eine fest verschließbare Dose verpacken.

Aus dem Buch: Das Backbuch für Diabetiker und Übergewichtige

Linzer Kekse 1 Ei

Zutaten: (für 35 Stück)

80 g Butter oder Margarine

80 g Diabetiker-Süße

1 Ei (KL. M)

Salz

150 g Mehl und Mehl zum Bearbeiten

150 g Diät-Kirschkonfitüre

Zubereitung:

Butter oder Margarine mit Diabetiker-Süße und Ei schaumig schlagen. 1 Prise Salz und Mehl dazugeben und zu einem glatten Teig kneten. Den Teig zu einer Kugel formen, in Folie wickeln und 2 Stunden kühl stellen. 2. Den Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche zu einem Rechteck dünn ausrollen. Mit einer gewellten Ausstechform (5 cm 8) 70 Plätzchen ausstechen. Aus der Hälfte der Taler etwas Teig aus der Mitte stechen. 3. Plätzchen im vorgeheizten Backofen bei 150 C (Gas 1, Umluft 150 C) auf der 2. Einschubleiste von unten 10-15 Minuten backen, auskühlen lassen. 4. Die Kirschkonfitüre aufkochen und mit dem Schneidstab pürieren. Auf die ganzen Plätzchen in jede Mitte 1/2 TL Konfitüre geben, kurz antrocknen lassen. Dann noch etwas Konfitüre darüber geben. Die Teigringe vorsichtig auf die Plätzchen drücken, trocknen lassen.

Zubereitungszeit:

2 Stunden (plus Kühlzeit)

Brenn und Nährwerte pro Stück:

45 kcal / 188 kJ 1 g Eiweiß 2 g Fett 6 g Kohlenhydrate 2 Stück haben 1 BE

Mürbteig Plätzchen mit Frucht Gelee 1 Eigelb

Zutaten für ca. 25 Stück

225 g Mehl

1 Eigelb (Größe M)

72 g Diabetiker Süße

1 EL Rum

Mark von 1 Vanilleschote

abgeriebene Schale von 1/2 unbehandelten Zitrone

125 g Butter oder Margarine

4 5 EL (a ca. 25 g) rotes Fruchtzucker Diät Gelee (z. B. Waldbeeren Gelee)

Zubereitung

1. Mehl mit Eigelb, 50 g Diabetiker-Süße, Rum, Vanillemark, Zitronenschale, Fett und 1 EL Wasser glatt verkneten. Teig zugedeckt ca. 30 Minuten ruhen lassen.

2. Teig auf bemehlter Arbeitsfläche ca. 3 mm dick ausrollen und mit einem runden Ausstecher (ca. 5 cm Ø) ca. 50 Plätzchen ausstechen. Bei der Hälfte der Plätzchen in der Mitte mit kleinen Ausstechformen Sterne, Herzen und Monde ausstechen.

3. Die Plätzchen auf 2 mit Backpapier ausgelegte Backbleche legen. Blechweise im vorgeheizten Backofen bei 175 C 10 12 Minuten backen, Auskühlen lassen.

4. Gelee erwärmen und jeweils ein Plätzchen mit und ohne ausgestochener Mitte damit dünn bestreichen und zusammensetzen. Mit 22 g Diabetiker Süße bestäuben, Die oberen Plätzchen mit dem restlichen Gelee füllen und fest werden lassen.

Zubereitungszeit ca. 1 1/4 Stunden (ohne Wartezeit)

Pro Stück

ca. 80 kcal E 1 g, F 5 g, KH 11 g, 1 BE

So geht's für Nicht-Diabetiker

Ersetzen Sie bei den Mürbeteigplätzchen die Diabetiker-Süße durch 50 g Zucker für den Teig. Statt des Diät Gelees einfach 100 g rotes Johannisbeer-Gelee nehmen und Plätzchen mit Puderzucker bestäuben.

Mini Nr. 46/03

Orangenplätzchen

2 Ei

250 g Weiche Butter

140 g Fruchtzucker (Fructose)
1 Prise Salz
1/2 Vanilleschote; das Mark
1/2 Orange; die Schale

2 Eier

200 g Mehl
100 g Marillenkönfitüre (für Diabetiker)
50 g Pistazien; fein gehackt

-- Alfons Schuhbeck
-- Weihnachtliches Backen

1. Die Butter mit Fruchtzucker, Salz, Vanillemark und Orangenschale schaumig rühren. Die Eier nacheinander hineinrühren und alles zu einer hellen Schaummasse aufschlagen. Das Mehl darüber sieben und untermischen.
2. Den Backofen auf 170 C vorheizen.
3. Die Masse in einen Spritzbeutel mit Lochtülle füllen und auf mit Backpapier belegte Bleche Tupfen spritzen.
4. Im vorgeheizten Ofen etwa 10 Minuten hell backen.
5. Die Diabetikerkonfitüre erhitzen. Die Plätzchen jeweils mit einer Hälfte in die Konfitüre tauchen und in den gehackten Pistazien wenden.

Pfauenauge oder Schnecke 1 Ei

ca. 80 Stück

180 g Weizenmehl (1700)
125 g Margarine o. Butter

1 Ei

80 g Diabetikerzucker -
1 abgeriebene Zitrone, unbehandelt
1 abgeriebene Orange, unbehandelt
2 EL Kakaopulver (entölt)

Mehl auf ein Backblech sieben, Fettflöckchen darüber verteilen, Ei in die Mitte geben, Zucker und abgeriebene Fruchtschalen darüberstreuen und alles rasch zu einem Teig verarbeiten. Teigmasse halbieren. Eine Hälfte mit dem Kakaopulver gut verkneten und alles ca. 30 Minuten kühl stellen. Für das Pfauenauge den hellen Teig zu einer dünnen, rechteckigen Platte ausrollen und mit Wasser bepinseln. Den Kakaoteig zu einer etwa 2 cm

dicken Rolle formen, auf die helle Teigplatte legen, einrollen und noch mal kurz kühl stellen.

Für die Schnecke: Hellen und dunklen Teig dünn ausrollen, aufeinander legen, zusammenrollen, kühl stellen.

In 0,5 cm dicke Scheiben schneiden, auf gefettetem Backblech im Backofen bei 180 C 10-15 Min. hell abbacken.

1 Pfauenauge bzw. Schnecke hat 1 g Fett, 1,5 g Kohlenhydrate, 25 Kalorien,

8 Stück = 1 BE

Spritzgebäck 1 Ei

Zutaten: (ca. 45 Stück)

220 g Butter

10 ml Kandisin flüssig

Zitronenschale

5 g Vanillezucker

1 Ei

300 g Mehl

200 g Diabetiker Kuvertüre

150 g Marillenmarmelade

Zubereitung

Butter mit Kandisin Flüssig, Vanillezucker und Zitronenschale schaumig rühren,

Ei dazugeben und das Mehl unterheben. Die Masse in einem Spritzsack mit Lochtülle gehen und auf ein befettetes, bemehltes Blech kleine Plätzchen spritzen und bei 180 C goldgelb backen. Mit Marillenmarmelade zusammensetzen und halb in Kuvertüre tunken.

Nährwert: Gesamt 30,0 BE, für 50 g 1,6 BE

Marzipan

Makronen 2 Ei + 50 g Eiweiß

Zutaten:

Für den Teig:

350 g Mehl
150 g Fruchtzucker
80 g Erdnussbutter
70 g Butter
Prise Salz

2 Eier

1 Zitrone

Für die Makronenmasse:

300 g Diabetiker-Rohmarzipan
50 g Fruchtzucker

50 g Eiweiß

1 Zitrone

Für die Fülle:

170 g Johannisbeermarmelade für Diabetiker

Zubereitung:

Mehl und Fruchtzucker auf ein Brett häufen und in der Mitte eine Mulde formen. In diese die feingeschnittene Erdnussbutter, die Butter, ein ganzes Ei, einen Eidotter und den Abrieb einer unbehandelten Zitrone geben. Das Ganze von Hand zu einem festen Mürbteig formen. Die Zutaten der Makronenmasse mit der geriebenen Zitronenschale spritzfähig mischen. Den Mürbteig 3 mm dick ausrollen und ihn in 3x27 cm lange Streifen schneiden. Diese Streifen in einem fingerbreiten Abstand auf ein leicht befettetes Backblech setzen und die Makronenmasse beidseitig am Rand aufdressieren. Anschließend wird in der Mitte die Johannisbeermarmelade eindressiert und im vorgeheiztem Backrohr bei 180 C zirka 20 Minuten backen.

Danach die Streifen in teegebäckgroße Stücke schneiden.

100 g Makronen haben einen BE- Wert von 2,9.

Weihnachtssterne 4 Eigelb

100 g Marzipanrohmasse (für Diabetiker)

4 Eigelb

300 g Weiche Butter
120 g Fruchtzucker (Fructose)
1 Prise Vanillemark
1 Prise Salz
1 Prise Abgeriebene Zitronenschale
500 g Mehl
Mehl für die Arbeitsfläche
80 g Waldbeerkonfitüre (für Diabetiker)
80 g Fein gemahlener Fruchtzucker (Fructose)

-- Alfons Schuhbeck
-- Weihnachtliches Backen

1. Das Marzipan mit den Fingern in kleine Stücke teilen und mit 1 Eigelb verkneten. Butter mit Fruchtzucker, Vanillemark, Salz, Zitronenschale und dem anderen Eigelb mit den Knethaken des Handrührgeräts verarbeiten. Die Marzipanmasse dazugeben, das Mehl darüber sieben und mit den Fingern alles krümelig reiben. Dann mit den Händen rasch zu einem weichen Mürbteig verkneten.
2. Zu einem flachen Ziegel formen, in Klarsichtfolie gewickelt 30 Minuten kühl stellen.
3. Den Backofen auf 165 Grad C vorheizen. Den Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche 2 bis 3 mm dick ausrollen und Sterne in drei verschiedenen Größen, aber in gleicher Anzahl ausstechen. Auf mit Backpapier belegte Bleche setzen und auf der mittleren Schiene etwa 7 Minuten hell backen.
4. Die Waldbeerkonfitüre glatt rühren, die Sterne damit bestreichen und je 3 unterschiedlich große zusammensetzen. Den fein gemahlener Fruchtzucker darüber sieben.

Ohne Ei

Adventsherzen und Sterne

Zutaten: (Ergibt ca. 20 Stück)

Mürbeteig:

150 g Weizenmehl (Type 405),
50 g feingemahlene Mandeln,
50 g SCHNEEKOPPE Fruchtzucker,
125 g Butter oder Diätmargarine,
etwas Mehl zum Ausrollen,
1 EL Diabetiker Süße zum Bestreuen,

ca., 50 g SCHNEEKOPPE Hagebutten Konfitüre

Zubereitung :

Aus den Teigzutaten und 1 2 EI, kaltem Wasser rasch einen Mürbeteig kneten und in Folie gewickelt 30 Minuten kalt stellen. Den Teig kurz durchkneten und auf wenig Mehl 2 mm dünn ausrollen. Etwa 40 Herzen und Sterne ausstechen. Aus der Hälfte der Plätzchen ein kleines Herz bzw. einen kleinen Stern ausstechen. Plätzchen auf zwei mit Backpapier ausgelegte Backbleche legen.

Im vorgeheizten Backofen bei 175 Grad (Umluft 150 C Grad, Gas Stufe, etwa 10 Minuten backen. Nach dem Backen die ausgestochenen Plätzchen mit Diabetiker Süße bestreuen.

Die ganzen Plätzchen mit Konfitüre bestreichen und mit den ausgestochenen Plätzchen zusammensetzen.

Brenn und Nährwerte pro Stück:

Brennwert 94 kcal (392 kJ)
Eiweiß 1 g
Kohlenhydrate 7g
davon Fruktose 3 g
Fett 6 g
anzurechnende KH = 0, 6 BE

Orangenplätzchen, Belgische

Das Hirsemehl gibt diesem Gebäck eine "sandige" Beschaffenheit.

Zutaten für 1 Backblech (27 Stück):

100 g Weizenvollkornmehl
20 g Hirse fein gemahlen
90 g weiche Butter oder ungehärtete Diätmargarine
48 g Fruchtzucker
1TL geriebene Schale von 1 unbehandeltem orange
1 EL frisch gepresster Orangensaft

Zum AUSFORMEN:

1 EL Orangensaft

Das Weizenvollkornmehl mit dem Hirsemehl mischen.

Butter und Zucker 1 Minute cremig rühren, dann die Orangenschale und den Saft dazugeben und die Masse weitere 3 Minuten rühren.

Rasch die Mehlmischung unter die Buttermasse rühren. Den Teig abgedeckt 1 Stunde kühl stellen.

Ein Backblech einfetten. Den Backofen auf 200 C vorheizen.

Aus 10 g Teigmasse Kugeln formen und mit etwas Abstand auf das Blech setzen.

Mit einer Gabel, die immer wieder in Orangensaft getaucht wird, über Kreuz die Kugeln flachdrücken. Dabei entsteht ein Waben Muster.

Bei 200 C die Orangenplätzchen 12 14 Minuten goldgelb backen.

Vorsichtig vom Blech lösen, sie brechen leicht. Die Orangenplätzchen auf einem Gitter auskühlen lassen und in einer Gebäckdose aufbewahren.

2,7 Plätzchen entsprechen 1 BE.

Nährwert für 1 Orangenplätzchen:

Eiweiß: 0,5 g Fett: 3 g KH: 4,5 g BE: 0,35 KJ: 193/Kcal: 46

Nährwert des ganzen Rezepts:

Eiweiß: 14 g Fett: 77 g KH: 122 g BE: 10 KJ: 5209/Kcal: 1245

Tipp:

Der feine Orangengeschmack dieses Gebäcks wird noch intensiver, wenn Sie 1 Stück Orangenschale mit in die Keksdose legen.

Weihnachtliches backen für Diabetiker von Claudia Latzel

Spritzgebäck

50 Stück ! ca. 30 Kalorien oder 1/2 BE

100 g Margarine, weich

60 g Diabetiker Zucker

etwas Schale einer abgeriebenen unbehandelten Orange

150 g Weizenmehl

45 ml fettarme Milch

30 g geschälte, gemahlene Mandeln

Margarine schaumig rühren und nach und nach den Zucker und die Orangenschale dazurühren. Gesiebtes Mehl esslöffelweise mit der Milch unterrühren, zum Schluss die Mandeln unterheben.

Den Teig in einen Spritzbeutel füllen und in verschiedene Formen, wie Stangen oder Kränze auf ein Backblech spritzen.

175 - 200 Grad ca. 10 Minuten.

Sofort vom Blech lösen und auskühlen lassen

Schönen Abend

Bärbel

Pottasche

Aachener Printen

Für etwa 50 Stück

Zubereitungszeit: 1 1/4 Std. - Ruhezeit: 24 Std. - Backzeit: ca. 15 Min

Pro Stück: ca. 95 kcal, ca. 0,1 g Fett = 1 %

500 g Zuckerrübensirup

3 EL Wasser

5 g Pottasche

250 g Zucker

100 g Orangeat

600 g Mehl

2 TL gemahlener Anis

2 TL gemahlener Koriander

2 TL gemahlener Zimt

1/2 TL gemahlener Piment

1/2 TL gemahlener Kardamom

1/2 TL gemahlene Nelken

1 TL Natron

50 g Hagelzucker

Den Sirup mit dem Wasser und der Pottasche erwärmen, den Zucker darin auflösen. Die Mischung auf Handwärme abkühlen lassen. Orangeat sehr fein würfeln, mit dem Mehl und den Gewürzen unter den Sirup kneten.

Den Teig abdecken und 24 Std. kühl stellen.

Den Teig auf bemehlter Fläche etwa 4 mm dick ausrollen. In etwa 3 x 8 cm große Stücke schneiden und auf einem mit Backtrennpapier ausgelegten Blech bei 200 C auf der mittleren Schiene etwa 15 Min. backen. Die noch warmen Printen mit Hagelzucker bestreuen und auskühlen lassen.

TIPP: Einige der Printen können auch dünn mit Kuvertüre überzogen werden, da der Fettanteil der Printen sehr niedrig ist.

Wollmerstedt- Spekulatius

875 g Weizenmehl Type 405
100 g Farinzucker
200 g Raffinesse von Natreen
flüssiger Süßstoff
15 - 20 g Zimt
15 g gemahlener Koriander
8 g Kardamom
3 g Muskat
3 g Nelken
60 g Orangeat fein gehackt
100 g Schweineschmalz
200 g Butter
1 Fläschchen Buttervanilleöl
5 g Pottasche
75 ml Milch, 1,5 % Fett

Mehl, Zucker, Gewürze gut vermischen. Butter und Schmalz in Flocken darauf verteilen. Pottasche in der Milch auflösen und dazugeben. Alles gut verkneten.

Wenn der Teig zu trocken ist, etwas Mineralwasser zugeben. Den Teig mindestens 24 Stunden an einem kühlen Ort ruhen lassen.

Vor der Weiterverarbeitung nochmals durchkneten. Den Teig in ein Holz-Spekulativ-Modell drücken, den überstehenden Teig abschneiden und den Spekulativ aus dem Modell schlagen. Ich glaube, es geht auch, den Teig auszurollen und einfach auszustechen, wer jetzt kein Modell hat. Auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen, backen bei 180 Grad etwa 10 bis 15 Minuten, je nach Größe und Dicke der Spekulativ.

Knusperhaus als Adventskalender

Knusperhaus als Adventskalender 2 Ei

Ein großer Schokoladenlebkuchen als Haus wird mit 24 Fensterchen als Plätzchen bestückt. Die Zwischenräume werden mit zuckerfreien Gummibärchen, Mandelstiften und Pistazien verziert. Beschriftet werden die Fenster mit Marzipan.

Zutaten für das Lebkuchenhaus:

72 g Fruchtzucker

2 EL Milch

30 g Butter oder ungehärtete Diätmargarine

1 Eigelb

95 g Dinkelvollkornmehl

85 g gemahlene Mandeln

1 1/2 TL Lebkuchengewürz

3/4 TL Pottasche

1/2 EL Wasser

FÜR DIE PLÄTZCHEN:

1 Rezept Ausstecherle

30 g Marzipan

ZUM VERZIEREN:

100 g Diabetikerschokolade Vollmilch

10 g ungehärtetes Kokosfett

100 g ungezuckerte Gummibärchen (aus Fruchtsaft), im Reformhaus erhältlich

Mandelstifte, Pinienkerne oder Pistazien

Für das Lebkuchenhaus den Zucker mit der Milch und Butter in einem kleinen Topf zum Kochen bringen, dann abkühlen lassen.

Die Zuckerlösung mit dem Eigelb 2 Minuten schaumig schlagen.

Das Dinkelmehl mit den Mandeln und dem Lebkuchengewürz mischen. Die Pottasche in $_$ EL Wasser auflösen. Eigelbcreme, Mehlmischung und Pottasche miteinander verrühren und abgedeckt 4 Stunden im Kühlschrank ruhen lassen.

Eine Schablone für das Lebkuchenhaus aus Pappe ausschneiden (Maße siehe Zeichnung).

Inzwischen für die Plätzchen den Teig zubereiten und 1 Stunde im Kühlschrank ruhen lassen.

Ausstecherle

Zutaten für 1 Backblech (ca. 28 Stück):

55 g kalte Butter oder ungehärtete Diätmargarine

36 g Fruchtzucker

1 Prise Vanillepulver

1/2 TL Zitronenschale

100 g Weizenvollkornmehl

1/2 EL kaltes Wasser

1 Eigelb

ZUM BESTREICHEN:

1/2 Eigelb

1/2 TL Wasser

Butter, Fruchtzucker, Vanille, Zitronenschale und Mehl auf die Arbeitsfläche geben und mit einem Messer zu kleinen Streuseln hacken. Das Wasser mit Eigelb zugeben und mit kalten Händen (unter dem Wasserhahn gekühlt) die Streusel rasch zu einem glatten Teig verkneten. Den Mürbeteig abgedeckt 60 Minuten in Kühlschrank ruhen lassen.

Verschiedene Ausstechförmchen bereitlegen. Das Blech nicht einfetten. Eigelb mit Wasser verquirlen. Den Backofen auf 180 C vorheizen.

Die Arbeitsfläche mit wenig Vollkornmehl bestäuben. Den Teig darauf legen und mit der Klarsichtfolie abdecken. Den Mürbeteig unter der Folie 2-3 mm dick ausrollen. Beliebige Formen ausstechen und auf das Blech setzen. Teigreste kurz zusammenkneten und wieder ausrollen, bis alles verbraucht ist.

Die Plätzchen mit Eigelb bestreichen und bei 180 C 11-12 Minuten goldbraun backen. Auf einem Kuchengitter auskühlen lassen.

22 g Ausstecherle (ca. 3,5 Stück) entsprechen 1 BE.

Nährwert für 1 Plätzchen:

Eiweiß: 0,5 g - Fett: 2 g - KH: 3 g - BE: 0,3 KJ: 127/Kcal: 30

Auf leicht bemehlter Arbeitsplatte den Teig unter Folie ca- 4 mm dick auswellen, 21 Plätzchen voll 4x4 cm und einen Stern aus dem Teig arbeiten. 3 Plätzchen diagonal zu Dreiecken durchschneiden.

Den Backofen auf 180 C vorheizen. Die Plätzchen auf das Blech setzen, mit Eigelb bestreichen und bei 180 C 16-18 Minuten goldgelb backen. Auf einem Kuchengitter auskühlen lassen.

Marzipan

Zutaten für 380 g:

250 g Mandeln

95 g Fruchtzucker

1 EL Rosenwasser

3 EL Sahne

Die Mandeln in heißes Wasser schütten, 30 Sekunden ziehen und in einem Sieb abtropfen lassen. Die braunen Häutchen abziehen und die Mandeln

auf einem Backblech ausgebreitet 30 Minuten bei 100 C im Backrohr trocknen, dann abkühlen lassen.

Die Mandeln im elektrischen Schlagwerk mehlfein mahlen. Mit Fruchtzucker, Rosenwasser und Sahne zu einer geschmeidigen Masse verkneten. Luftdicht verpacken und im Kühlschrank aufbewahren.

38 g Marzipan entsprechen 1 BE.

Nährwert für 38 g Marzipan:

Eiweiß: 5 g - Fett: 15 g - KH: 12 g - BE: 1 - KJ: 862/Kcal: 206

Nährwert des ganzen Rezepts:

Eiweiß: 49 g - Fett: 154 g - KH: 120 g - BE: 10 - KJ: 8632/Kcal: 2063

Zum Beschriften der Plätzchen das Marzipan zu dünnen Röllchen formen, kleine Zahlen daraus bilden und die 18 Quadrate und 5 Dreiecke von 1-23 durchnummerieren. Der Stern erhält die 24.

Für das Lebkuchenhaus das Backblech gut einfetten. Den Backofen auf 180 C vorheizen. Den Lebkuchenteig auf der bemehlten Arbeitsfläche unter Folie auf Schablonengröße ausrollen, zurechtschneiden und bei 180 C 20-22 Minuten backen. Den Lebkuchen vorsichtig auf ein Kuchengitter heben und auskühlen lassen.

Zum Garnieren und als Klebstoff die Schokolade in kleine Stücke schneiden. Das Kokosfett bei milder Hitze schmelzen und die Schokolade portionsweise darin auflösen. 1/2 TL Glasur beiseite stellen. Die Rückseite des Lebkuchens mit der Schokoladenglasur bestreichen.

Die Plätzchen mit 1/2 cm Abstand auf das Lebkuchenhaus kleben, mit der restlichen Glasur den Stern am Dachfirst befestigen.

Die Zwischenräume bei den Plätzchen mit Gummibärchen, Pistazien, Mandelstiften, Pinienkernen oder was sonst an Nüssen vorrätig ist, hübsch dekorieren.

Das Knusperhaus gut trocknen lassen.

Auf einer Porzellan-, Glas- oder Silberplatte aufbewahren. Das Lebkuchenhaus eignet sich nicht zum Aufhängen.

Tipps zum Knuspern:

Ein quadratisches Plätzchen entspricht ca. 1/3 BE. Ein dreieckiges 1/6 BE.

Die Mandeln, Nüsse und zuckerfreien Gummibärchen können einzeln ohne Anrechnung genascht werden. Da die Schokoladenseite nun recht unansehnlich geworden ist, können vom Lebkuchen Stücke heruntergeschnitten werden.

18 g Lebkuchen entsprechen 1 BE.

Nährwert des Lebkuchenhaus:

Eiweiß: 38 g - Fett: 109 g - KH: 185 g - BE: 15 - KJ: 7975/Kcal: 1906

Nährwert der gesamten Plätzchenmenge:

Eiweiß: 13 g - Fett: 51 g - KH: 96 g - BE: 8 - KJ: 3551 /Kcal: 849

Mohnstern 6 Ei

Zutaten: (für 14-16 Stücke)

6 Zwiebäcke

6 Eier (Kl. L)

200 g weiche Butter und

Butter für die Form

100 g Puderzucker

100 g Mandeln (ungeschält, gemahlen)

100 g Mohn (gemahlen)

1/2 TL Zimt (gemahlen)

1 Msp. Nelken (gemahlen)

1 TL dünn abgeriebene Zitronenschale (unbehandelt)

100 g Zucker

300 g bittere Orangenmarmelade

Für die Glasur:

100 g helle Kuchenglasur

100 g Vollmilch-Kuvertüre

Zur Dekoration:

25 g gehackte Pistazienkerne

10 g Mohn (ungemahlen)

Zubereitung:

1. Zwiebäcke in einen Gefrierbeutel geben und mit der Kuchenrolle zu Bröseln zerdrücken. Die Eier trennen.

2. Butter und gesiebten Puderzucker mit den Quirlen des Handrührers schaumig rühren. Erst nach und nach Eigelb, Mandeln, Mohn, Zimt, Nelken,

Zitronenschale und 40 g der Zwiebackbrösel unterrühren. Eiweiß mit dem Zucker steif schlagen und unterheben.

3. Die Sternform (oder eine Springform 24 cm 8) mit Butter auspinseln und

mit den restlichen Zwiebackbröseln ausstreuen. Den Teig in die Form füllen.

4. Den Kuchen im vorgeheizten Backofen bei 175 C (Gas 2, Umluft 45 Minuten

bei 175 C) auf der 2. Einschubleiste von unten 55-60 Minuten backen. Den Kuchen in der Form 5 Minuten auskühlen lassen. Dann auf ein Kuchengitter

stürzen und auskühlen lassen.

5. Den Stern zweimal waagrecht durchschneiden, sodass 3 Böden entstehen.

Den unteren und mittleren Boden mit der Orangenmarmelade bestreichen.

Alle 3

Böden wieder aufeinander setzen.

6. Kuchenglasur und Kuvertüre klein hacken, im warmen Wasserbad schmelzen

und gut durchrühren.

7. Den Stern rundherum damit bestreichen. Pistazienkerne und Mohn auf die

Oberfläche streuen.

Zubereitungszeit: 2 Stunden

Brenn- und Nährwerte pro Stück (bei 14 Stücken):

454 kcal / 1906 kJ

7 g Eiweiß,

29 g Fett,

39 g Kohlenhydrate

ca. 3,2 BE

Weihnachtsbäckerei (essen & trinken)

Schneller Adventskalender

Für diesen Kalender brauchen Sie Reiskracker. Dies sind Plätzchen aus Vollkornpuffreis und im Handel erhältlich. Achten Sie auf ungesalzene Reiskracker.

Zutaten für 24 Stück:

24 Reiskracker mit 4,5 cm 8 (Gesamtgewicht ca. -58 g)

15 g ungehärtetes Kokosfett

60 g Vollmilchschokolade, mit Fruchtzucker gesüßt

1 gestrichener TL Kakaopulver

Die Reiskracker zur Kontrolle nachwiegen. Das Kokosfett in einem kleinen Topf bei milder Hitze schmelzen. Die Schokolade in Stücke schneiden. Den Topf vom Herd ziehen und die Schokolade im Kokosfett auflösen. Die Glasur kurz verrühren. Die Reiskracker mit einer Seite in die Glasur tauchen und mit der Glasurseite nach oben auf einem Kuchengitter trocknen lassen.

Eine Spritztüte falten. Die restliche Glasur vorsichtig erwärmen, den Kakao unterrühren und in die Spritztüte füllen. Die Reiskracker auf der Schokoladenseite von 1-24 durchnummerieren. Trocknen lassen. Luftdicht verschlossen in einer hübschen Blechdose verschenken oder aufbewahren.

1 Reiskracker entspricht 0,25 BE.

Nährwert für 1 Reiskracker mit Glasur.

Eiweiß: 1 g - Fett: 1 g - KH: 3 g - BE: 0,25 KJ: 116/Kcal: 28

Nährwert des ganzen Rezepts

Eiweiß: 10 g - Fett: 34 g - KH: 75 g - BE: 6KJ: 2787/Kcal: 666

Weihnachtliches backen für Diabetiker von Claudia Latzel

Stolle

Backpulver

Christstollen

2 Ei

Zutaten für 20 Scheiben:

375 g Weizenmehl Type 1050

125 g Instant - Haferflocken

1 Päckchen Backpulver

150 g Haushalts- oder Fruchtzucker

Mark einer 1/2 Vanilleschote

1 Prise Jodsalz

5 Tropfen Bittermandelöl

2 EL Rum

je 1 Msp. gemahlene Kardamom und gem. Muskatblüte

2 große Eier

175 g Margarine

250 g Magerquark

100 g Korinthen

200 g Rosinen

150 g gemahlene Mandeln

20 g weiche Butter zum Bestreichen

50 g Haushalts- oder Fruchtzucker zum Bestäuben

Mehl, Haferflocken und Backpulver auf die Arbeitsfläche sieben. In die Mitte eine Vertiefung drücken. Zucker, Vanillemark, Salz, Bittermandelöl, Rum, Gewürze und Eier hineingeben.

Mit einem Teil der Mehlmischung zu einem dicken Brei verarbeiten. Darauf die kalte Margarine in Flöckchen, den Quark, die Korinthen und Rosinen sowie die Mandeln geben.

Mitte aus alles schnell zu einem glatten Teig verkneten. Sollte der Teig kleben, noch 1 EL Instandflocken unterkneten. Den Teig zu einem Stollen formen und auf ein mit Backpapier belegtes Blech setzen.

Backofen auf 200 Grad Celsius vorheizen. Den Stollen auf der Zweiten Schiene von unten bei nunmehr 150-170 Grad Celsius etwa 50 Minuten backen.

Noch heiß dünn mit Butter bestreichen, dann mit Zucker bestäuben.
Auf einem Kuchengitter abkühlen lassen.

Eine halbe Scheibe enthält:

Etwa 150 Kilokalorien, 3 g Eiweiß, 6 g Fett
und 18 g anzurechnende Kohlenhydrate (1 1/2 BE).

Diabetikerstollen 2 Ei

Zutaten:

375 g Weizenmehl Type 1050
125 g Instant - Haferflocken
1 Päckchen Backpulver
150 g Haushalts- oder Fruchtzucker
Mark einer 1/2 Vanilleschote
1 Prise Jodsalz
5 Tropfen Bittermandelöl
2 EL Rum
je 1 Msp. gemahlene Kardamom und gem. Muskatblüte

2 große Eier

175 g Margarine
250 g Magerquark
100 g Korinthen
200 g Rosinen
150 g gemahlene Mandeln
20 g weiche Butter zum Bestreichen
50 g Haushalts- oder Fruchtzucker zum Bestäuben

Zubereitung:

Mehl, Haferflocken und Backpulver auf die Arbeitsfläche sieben. In die Mitte eine Vertiefung drücken. Zucker, Vanillemark, Salz, Bittermandelöl, Rum, Gewürze und Eier hineingeben. Mit einem Teil der Mehlmischung zu einem dicken Brei verarbeiten. Darauf die kalte Margarine in Flöckchen, den Quark, die Korinthen und Rosinen sowie die Mandeln geben. Diese Zutaten mit der restlichen Mehlmischung bedecken und von der Mitte aus alles schnell zu einem glatten Teig verkneten. Sollte der Teig kleben, noch 1 EL Instant- Flocken unterkneten. Den Teig zu einem Stollen formen und auf ein mit Backpapier belegtes Blech setzen. Backofen auf 200 Grad Celsius vorheizen. Den Stollen auf der Zweiten Schiene von unten bei nunmehr 150-170 Grad Celsius etwa 50 Minuten backen. Noch heiß dünn mit

Butter bestreichen, dann mit Zucker bestäuben. Auf einem Kuchengitter abkühlen lassen.

Eine halbe Scheibe enthält:

Etwa 150 Kilokalorien, 3 g Eiweiß, 6 g Fett und 18 g anzurechnende Kohlenhydrate (1 1/2 BE).

Früchtestollen 2 Ei + 3 Eiweiß

Zutaten: (für 18-20 Scheiben)

Für die Füllung:

100 g getrocknete Apfelringe
6 EL brauner Rum
50 g Orangeat
50 g Zitronat
100 g Mandelstifte
100 g Korinthen
100 g Sultaninen
1 EL abgeriebene Zitronenschale (unbehandelt)
3 EL Zitronensaft
3 Eiweiß (Kl. L)

Für den Quarkteig:

500 g Mehl und
Mehl zum Bearbeiten
1/2 Pck. Backpulver
200 g weiche Butter und
Butter für die Stollenform
125 g Zucker
2 Eier (Kl. L)
1 TL dünn abgeriebene Zitronenschale (unbehandelt)
Salz
250 g Magerquark (abgetropft)

Für die Oberfläche:

100 g Butter
70 g Zucker
1 Pck. Vanillezucker

Zubereitung:

1. Die Apfelringe in kleine Würfel schneiden, mit dem Rum begießen und 2-3 Stunden ausquellen lassen. Orangeat und Zitronat fein hacken. Die Mandelstifte in einer Pfanne ohne Fett unter Wenden goldbraun rösten.

2. Für den Teig Mehl mit Backpulver mischen und sieben. Butter und Zucker mit den Quirlen des Handrührers schaumig rühren. Eier, Zitronenschale und 1 Prise Salz unterrühren.
3. Den Quark mit der Mehlmischung und der Buttermasse zu einem glatten Teig verkneten. Den Teig auf der bemehlten Arbeitsfläche zu einer dicken Rolle von ca. 25 cm Länge formen.
4. Apfelstücke, Mandelstifte, Orangeat, Zitronat, Korinthen und Sultaninen mit Zitronenschale, Zitronensaft und Eiweiß zu einer streichfähigen Masse vermengen, evtl. 1-2 EL Wasser untermischen.
5. Die Stollenform (36 cm Länge, im Fachgeschäft erhältlich) mit weicher Butter gleichmäßig auspinseln. Zweifach gefaltetes Backpapier (also 3 Lagen) in der Größe der Stollenform auf ein Backblech legen.
6. Die Teigrolle 30 cm breit in der Länge der Stollenform ausrollen. Die Trockenfrüchtefüllung darauf streichen, dabei ringsum einen 3 cm breiten Rand frei lassen.
7. Das Teigstück von einer der breiten Seiten her zu einer Rolle aufrollen, die Enden mit Daumen und Zeigefinger zusammendrücken. Die Teigrolle mit der Nahtstelle nach oben in die Stollenform drücken.
8. Die Stollenform mit der offenen Seite nach unten auf das Backblech stürzen und die Form fest auf den Teig drücken.
9. Den Stollen im vorgeheizten Backofen bei 225C (Gas 4, Umluft 180 C) auf der 2. Einschubleiste von unten 55-60 Minuten backen.
10. Die Butter bei milder Hitze schmelzen. Die Form vorsichtig von dem noch heißen Stollen abheben. Die Butter mit einem Pinsel auf den Stollen streichen. Zucker und Vanillezucker mischen und auf den Stollen streuen.

Zubereitungszeit: 1 3/4 Stunden (plus Ruhezeit)

Brenn- und Nährwerte pro Scheibe (bei 20 Scheiben):

374 kcal / 1567 kJ

7 g Eiweiß

17 g Fett

44 g Kohlenhydrate

ca. 3,6 BE

Weihnachtsbäckerei (essen & trinken)

Gruß

Anja

Marzipanstollen 3 Ei+1 Eiweiß

Zutaten: (für 18-20 Scheiben)

Für die Füllung:

2 Vanilleschoten

300 g Marzipanrohmasse

100 g Zucker

1 Ei (Kl. M)

80 g Mandeln (gehackt)

2 El Mandellikör

Für den Quarkteig:

500 g Mehl und

Mehl zum Bearbeiten

1/2 Pck. Backpulver

200 g weiche Butter und

Butter für die Stollenform

125 g Zucker

2 Eier (Kl. L)

1 TL dünn abgeriebene Zitronenschale (unbehandelt)

Salz

250 g Magerquark (abgetropft)

Für die Oberfläche:

70 g Mandelstifte

1 Eiweiß (Kl. M)

100 g Butter

30 g Puderzucker

Zubereitung:

1. Die Vanilleschoten der Länge nach aufschlitzen, das Mark herauskratzen.

Marzipanrohmasse mit Zucker und Ei verkneten. Mandeln, Vanillemark und Mandellikör untermischen. Die Masse zugedeckt mindestens 1 Stunde stehen lassen.

2. Für den Teig Mehl mit Backpulver mischen und sieben. Butter und Zucker mit den Quirlen des Handrührers schaumig rühren. Eier, Zitronenschale und 1 Prise Salz unterrühren.

3. Den Quark mit der Mehlmischung und der Buttermasse zu einem glatten Teig verkneten. Den Teig auf der bemehlten Arbeitsfläche zu einer dicken Rolle von ca. 25 cm Länge formen.

4. Die Stollenform (36 cm Länge, im Fachgeschäft erhältlich) mit weicher Butter gleichmäßig auspinseln. Zweifach gefaltetes Backpapier (also 3 Lagen) in der Größe der Stollenform auf ein Backblech legen.

5. Die gebutterte Form mit den Mandelstiften gleichmäßig ausstreuen. Die Teigrolle 30 cm breit in der Länge der Stollenform ausrollen. Die Marzipanfüllung darauf streichen, dabei ringsum einen 3 cm breiten Rand

frei lassen.

6. Das Teigstück von einer der breiten Seiten her zu einer Rolle aufrollen, die Enden mit Daumen und Zeigefinger zusammendrücken.

7. Die Teigrolle mit Eiweiß einpinseln (so bleiben die Mandeln besser haften).

8. Die Teigrolle mit der Nahtstelle nach oben in die Stollenform drücken.

9. Die Stollenform mit der offenen Seite nach unten auf das Backblech stürzen und die Form fest auf den Teig drücken.

10. Den Marzipanstollen im vorgeheizten Backofen bei 225 C (Gas 4, Umluft 180 C) auf der 2. Einschubleiste von unten 55-60 Minuten backen.

11. Die Butter bei milder Hitze schmelzen. Die Form vorsichtig vom Stollen abnehmen, solange er noch heiß ist. Die geschmolzene Butter nach und nach auf den Stollen träufeln. Wenn sie ganz aufgesogen ist, den ganzen Stollen mit Puderzucker besieben und erkalten lassen.

Zubereitungszeit:

1 3/4 Stunden (plus Ruhezeit)

Brenn- und Nährwerte pro Scheibe (bei 20 Scheiben):

414 kcal / 1730 kJ

8 g Eiweiß,

24 g Fett,

40 g Kohlenhydrate

ca. 3,3 BE

Mohnstollen 5 Ei

Zutaten: (für 20-24 Scheiben)

Für die Mohnfüllung:

1/4 l Schlagsahne

150 g Mohn (gemahlen)

200 g Marzipanrohmasse

2 EL brauner Rum

100 g Rosinen Salz

1 TL dünn abgeriebene Zitronenschale (unbehandelt)

1 TL Zimt (gemahlen)

1 Ei (Kl. M)

Für den Brandteig:

100 g Butter

25 g Zucker Salz
125 g Mehl
3 Eier (Kl. M)

Für den Teig:

400 g Mehl und
Mehl zum Bearbeiten
150 g Butter und
Butter für die Stollenform
100 g Zucker
1 Ei (Kl. M)
Salz
1/2 Pck. Backpulver

Außerdem:

100 g flüssige Butter
50 g Puderzucker

Zubereitung:

1. Für die Füllung die Sahne in einem Topf zum Kochen bringen und den Mohn einrühren. Marzipanrohmasse in Flöckchen unter den heißen Mohn rühren, bis sie sich aufgelöst hat. Rum, Rosinen, 1 Prise Salz, Zitronenschale, Zimt und das Ei unterrühren. Die Mohnmasse erkalten lassen.
2. Für den Brandteig 1/4 l Wasser mit Butter, Zucker und 1 Prise Salz zum Kochen bringen. Das Mehl auf einmal dazugeben und so lange rühren, bis sich die Masse als Kloß zusammenballt und sich ein weißer Belag auf dem Topfboden bildet.
3. Den Brandteig in eine Schüssel umfüllen, nach und nach die Eier mit einem Rührlöffel unterrühren, wenn das vorherige Ei völlig von der Masse aufgenommen wurde. Abkühlen lassen.
4. Für den Teig das Mehl in eine Schüssel geben und eine Mulde hineindrücken. Butter, Zucker und Ei in die Mulde geben. 1 Prise Salz und Backpulver auf dem Mehlsrand verteilen. Alle Zutaten verkneten.
5. Den Brandteig dazugeben und so lange kneten, bis sich beide Teige verbunden haben. Zu einer Kugel formen und auf der bemehlten Arbeitsfläche zu einem Rechteck von 35 x 25 cm ausrollen.
6. Die Mohnmasse gleichmäßig auf den ausgerollten Teig streichen. Den Teig von der Längsseite her aufrollen.
7. Eine Stollenform (36 cm Länge, im Fachhandel erhältlich) mit weicher Butter einfetten. Zweifach gefaltetes Backpapier (also 3 Lagen) in der Größe der Stollenform auf ein Backblech legen.
8. Die Teigrolle mit der Nahtstelle nach oben in die Stollenform legen, mit der Form auf ein Backblech stürzen.
9. Den Stollen im vorgeheizten Backofen bei 175°C (Gas 2, Umluft 75 Minuten bei 150°C) auf der 2. Einschubleiste von unten 90 Minuten backen.
Dabei 20 Minuten vor Ende der Backzeit die Stollenform abheben.

10. Den Stollen mit dem Backblech auf ein Gitter stellen und mit der flüssigen Butter bestreichen. Mit Puderzucker bestäuben. Mindestens 12 Stunden ruhen lassen.

Zubereitungszeit: 3 1/2 Stunden (plus Ruhezeit)

Brenn- und Nährwerte pro Scheibe (bei 24 Scheiben):

354 kcal / 1482 kJ
7 g Eiweiß,
23 g Fett,
30 g Kohlenhydrate
ca. 2,5

Quark -Stollen, mit Pistazien 2 Ei

(für Diabetiker)

Zutaten für 10 Portionen

75 g Pistazien
200 g Marzipan - Creme (für Diabetiker geeignet, aus dem Reformhaus)
500 g Mehl, (Type 405)
1 Pkt. Backpulver
2 Ei(er)
1 Prise Salz
150 g Süßstoff (Diabetiker-Süße)
1 Pkt. Orange(n) - Back
200 g Butter, weiche
250 g Quark (Magerquark)
50 g Mandeln, gehackte
50 g Mandeln, ganze mit Schale

ZUBEREITUNG

25 g Pistazien fein hacken und mit dem Marzipan verkneten. Beiseite stellen.

Mehl und Backpulver mischen, in die Mitte eine Vertiefung drücken. Eier, Salz, 150 g Diabetiker-Süße und Orangeback hineingeben und mit einem Teil des Mehls verrühren. 150 g Butter und Quark zufügen und alles zu einem glatten Teig verkneten. Mandeln und 50 g Pistazien unterkneten. Teig oval ausrollen, dabei in die Mitte längs eine Vertiefung drücken. Marzipan in der gleichen Größe ausrollen und auf den Quarkteig legen. Zu einem Stollen formen und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech setzen.

Im Ofen (E-Herd: 200 C /Gas: Stufe 3 /Umluft: 180 C) zunächst 10 min. backen. Dann weiter im Ofen (E-Herd: 175C / Gas: Stufe 2 / Umluft: 160 C) weiter 45 min. backen.

Restliche Butter schmelzen und den heißen Stollen damit bestreichen und mit 30 g Diabetiker-Süße bestäuben.

Pro Scheibe ca. 1260 Joule/300 Kalorien; Eiweiß: 7g; Fett 16 g; Kohlenhydrate: 29g; anzurechnende BE=(Broteinheit): 2

26.12.03 Nike2046 CK

Quark Mandelstollen 0,5 Ei

Passend zur Weihnachtszeit: ein für Diabetiker geeigneter Stollen.

Zutaten

Folgende Zutaten benötigen Sie:

150 g Mehl

1 TL Backpulver

50 g Diabetikerzucker

1/2 Ei

80 g Speisequark, halbfett (20%)

50 g Mandeln

1 EL Rum

Zitronensaft

Zitronenschale

Orangenschale

Kardamom

Salz

Anis

50 g Margarine

Zubereitung

Mehl und Backpulver auf ein Backbrett sieben. Alle anderen Zutaten, Mandeln geschält und gehackt, dazugeben und rasch zu einem Teig verarbeiten. Den Teig in eine kleine gefettete Kastenform geben, gleichmäßig verteilen und bei mittlerer Hitze (180 bis 190 C) backen. Backzeit ca. 25 bis 30 Minuten. Aus dem Kuchen können 10 Stücke geschnitten werden.

Zubereitungsdauer: ca. 45 Minuten

Energie- und Nährwerte

Folgende Energie- und Nährwerte sind in einem Stück Stollen enthalten:

150 kcal / 627 kJ
4 g Eiweiß
7 g Fett
17 g Kohlenhydrate
1,4 g Ballaststoffe
14 mg Cholesterin
1,5 BE / 1,5 KE

Quark Stollen III 2 Ei

Für 20 Scheiben
50 g getrocknete Aprikosen
50 g Rosinen
1 Vanilleschote
125 g Butter oder Diätmargarine
50 g Schneekoppe-Diabetiker-Süße

2 Eier

400 g Weizenmehl (Type 550)
250 g Magerquark
1 Prise Schneekoppe Meersalz mit Jod und Fluor
1 TL abgeriebene Schale
von 1 unbehandelten Zitrone
1/2 TL Schneekoppe flüssige Süßkraft
30 g grüne Pistazienkerne
1/4 Fläschchen Rumaroma
1 Päckchen Backpulver
Fett für die Form
1 EL Schneekoppe Fruchtzucker

Zubereitungszeit 105 Minuten

1. Die Aprikosen würfeln. Aprikosen und Rosinen mit 50 Milliliter kochendem Wasser übergießen und abgedeckt stehen lassen. Die Vanilleschote längs halbieren und das Mark herauskratzen. Das weiche Fett und die Diabetiker-Süße schaumig schlagen. Ein Ei nach dem anderen mit jeweils 1 Esslöffel Mehl unterrühren.

2. Eine Kastenform (30 Zentimeter Länge) einfetten. Den Backofen auf 175 C (Umluft 150 C, Gas Stufe 2) vorheizen. Quark, Salz, Zitronenschale, flüssige Süßkraft, Pistazien, Rumaroma, Aprikosen und Rosinen samt Sud unterrühren. Restliches Mehl und Backpulver unterkneten.

3. Den Teig in die Form füllen. Im Backofen 55 bis 60 Minuten backen. Aus dem Ofen nehmen, kurz abkühlen lassen und aus der Form stürzen. Mit Fruchtzucker bestreuen und ganz abkühlen lassen.

Pro Stück

40/177 kJ/kcal

5 g Eiweiß

7 g Fett

21 g Kohlenhydrate

1 g Ballaststoffe

2 BE

Wer die typische Stollenform haben möchte, knetet etwa 50 Gramm Mehl mehr unter den Teig und formt daraus einen Stollen, der dann auf einem Backblech gebacken wird. Die Garzeit verringert sich um etwa 10 Minuten.

Schwarzwälder Stollen

3 Ei

Zutaten für ca. 25 Scheiben

2 Gläser (a 720 ml) Sauerkirschen

2 Packungen (a 45 g) Schoko Dekor Borke, zartbitter

500 g Mehl

1 Päckchen Backpulver

175-200 g Butter oder Margarine

200 g Zucker

2 Päckchen Vanillin-Zucker

3 Eier (Größe M)

325 g Magerquark

40 g Hagelzucker

Zubereitung

1. Kirschen auf einem Sieb gut abtropfen lassen. Schoko Dekor Borke grob hacken. Mehl und Backpulver in einer Schüssel mischen. 150 g Fett,

175 g Zucker, 1 Päckchen Vanillin-Zucker, Eier und Quark zufügen und alles zu einem glatten Teig verkneten.

2. Den Teig auf leicht bemehlter Arbeitsfläche zu einem Rechteck (ca. 38 x 32 cm) ausrollen. Kirschen und Schokolade auf 2/3 des Teiges streuen, so dass beim Aufrollen auf dem letzten 1/3 keine Füllung ist. Teig von der schmalen Seite her aufrollen und zu einem Stollen formen. Auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen. Stollen im vorgeheizten Backofen bei 200 C1-1 1/4 Stunden backen. Nach ca. der Hälfte der Backzeit Stollen mit Backpapier bedecken.

3. 25-50 g Fett in einem Topf schmelzen. Hagelzucker, 25 g Zucker und 1 Päckchen Vanillin-Zucker mischen. Stollen aus dem Backofen nehmen und noch heiß mit dem flüssigen Fett bestreichen. Mit der Zuckermischung dick bestreuen. Stollen auskühlen lassen.

Zubereitungszeit ca. 1 1/2 Stunden (ohne Wartezeit)

Pro Scheibe ca. 220 kcal E 5 g, F 8 g, KH 33 g

Mini Nr. 45/03

Walnuss-Aprikosen-Stollen 3 Ei

Zutaten: (für 20 Scheiben)

200 g getrocknete Aprikosen
200 g Walnusskerne
5 EL Orangensaft
250 g weiche Butter oder Margarine
150 g Fruchtzucker Salz
1 TL abgeriebene Schale von 1 Orange (unbehandelt)
3 Eier (Kl. M)
500 g Mehl und

etwas Mehl zum Bearbeiten

3 TL Backpulver
250 g Magerquark

Fett für die Form

Zubereitung:

1. Aprikosen und Walnüsse fein hacken. Orangensaft und Aprikosen aufkochen, 10 Minuten ziehen lassen.
2. 200 g weiche Butter oder Margarine, 100 g Fruchtzucker, 1 Prise Salz und Orangenschale cremig rühren. 2 Eier unterrühren. Mehl, Backpulver und Magerquark unterkneten.
3. Den Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche 45x35 cm groß ausrollen. Aprikosen, Walnüsse und restliches Ei mischen und auf den Teig streichen.
4. Teig von der kurzen Seite her aufrollen und mit der Naht nach oben in eine gefettete Stollenform (35 cm Länge) legen. Den Stollen mit der Form auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech stürzen.
5. Den Stollen im vorgeheizten Backofen bei 200 C (Gas 3, Umluft 175 C) auf der 2. Einschubleiste von unten 1 Stunde backen und nach 40 Minuten die Haube abnehmen (bei Umluft nicht abnehmen).
6. Restliche Butter oder Margarine zerlassen, restlichen Fruchtzucker in der Küchenmaschine fein mahlen. Den heißen Stollen mit der Butter bestreichen und mit Zucker bestreuen, abkühlen lassen. Den Stollen in Alufolie wickeln und durchziehen lassen.

Zubereitungszeit: 1 3/4 Stunden

Brenn- und Nährwerte pro Scheibe:

330 kcal / 1381 kJ

8 g Eiweiß

18 g Fett

31 g Kohlenhydrate

2,5 BE

Hefe

Dresdener Vollkorn Stollen

ohne Zucker

auch für Diabetiker, 2 BE / Stück bei 44 Stücken

750 g Vollkornweizenmehl
150 g Honigmarzipan
400 g Rosinen
100 g Zitronat (Diätprodukt)
100 g Orangeat (Diätprodukt)
100 g gehackte Mandeln
250 ml Milch
250 g weiche Butter
2 Päckchen Hefe
Mark von 2 Vanilleschoten
geriebene Schale einer unbehandelten Zitrone
geriebene Schale einer unbehandelten Orange
100 g Fruchtzucker
1 Msp. Muskat
1 Msp. Kardamom
5 Tropfen Bittermandelöl
5 Tropfen Rumaroma
1 Msp. Salz
50 g Butter zum Bestreichen

Milch erwärmen und mit Mehl, Fruchtzucker und Hefe zu einem Teig kneten. Zum Gehen lassen warm stellen. Vanillemark, Muskat, Kardamom, Zitronen, Orangenschale, Salz, Rumaroma, Bittermandelöl und Butter unterkneten. Erneut gehen lassen. Marzipan mit Rosinen, Zitronat, Orangeat und Mandeln vermengen. Teig ausrollen. Marzipanrolle in die Mitte des Teiges legen und Teig zusammenfalten. Auf ein eingefettetes Backblech legen und mit einem Streifen aus Pergamentpapier, der mit einer Nadel zusammengesteckt wird, umlegen. Erneut gehen lassen. Im auf 180 C vorgeheizten Backofen 60 Minuten backen. Mit Butter bestreichen.

Dresdner Stollen I 2 Eigelb

Zutaten: (für 2 Stollen a 20 Scheiben)

500 g Rosinen
200 g Orangeat
100 g Zitronat
150 g Mandeln (gehackt)
70 ml Rum
600 g Mehl (Type 550) und

Mehl zum Bearbeiten
1 1/2 Würfel Hefe (60 g)
250 ml Milch
25 g Zucker
2 Eigelb (KI. M)
2 gestr. TL Salz
1/2 TL Lebkuchengewürz
200 g Marzipanrohmasse
300 g Butter
150 g Puderzucker
1 Vanillezucker

Zubereitung:

1. Am Vortag Rosinen, Orangeat, Zitronat, Mandeln, Rum und 100 ml Wasser verrühren, zugedeckt bei Zimmertemperatur durchziehen lassen.
2. Am nächsten Tag für den Hefevorteig 300 g Mehl in eine Schüssel geben, in die Mitte eine Mulde drücken. Die Hefe mit 150 ml kalter Milch und Zucker verrühren, zum Mehl geben und zu einem festen Vorteig kneten. Zugedeckt an einem nicht zu warmen Ort gehen lassen, bis sich sein Volumen verdoppelt hat
3. Den Vorteig mit restlichem Mehl, restlicher Milch, Eigelb, Salz und Lebkuchengewürz mit den Knethaken der Küchenmaschine auf langsamer Stufe verkneten.
4. Marzipan zerbröckeln und nach und nach dazugeben, bis es ganz untergearbeitet ist. 200 g Butter in Stückchen dazugeben und Unterarbeiten; der Teig darf dabei nicht warm werden.
5. Die Früchtemischung unter den Hefeteig kneten, Teig zugedeckt 20 Minuten gehen lassen.
6. Den Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche zu einem Rechteck formen, nicht kneten. Zuerst die Längsseite einschlagen, dann die Breitseiten. Teig weitere 20 Minuten zugedeckt gehen lassen.
7. Den Teig halbieren. Jede Teighälfte zu einem Rechteck von 30x20 cm formen. Mit der Kuchenrolle von der Längsseite des Teigs eine Hälfte leicht flach rollen, mit den Händen eine Kerbe in die Teigmitte drücken. Das flach gerollte Teigstück überklappen, sodass die typische Stollenform entsteht. Die zweite Teighälfte ebenso formen. Stollen 10 Minuten ruhen lassen.
8. Die Stollen auf doppelt gefaltetes Backpapier setzen und im vorgeheizten Backofen bei 200 C (Gas 3, Umluft 160 C) auf der 2. Einschubleiste von unten erst 45 Minuten, dann bei 175C (Gas 2, Umluft 150 C) weitere 15 Minuten backen.
9. Die Stollen noch heiß mit der restlichen, zerlassenen Butter bepinseln. Den Puderzucker mit Vanillezucker mischen und über die Stollen streuen. Die Stollen vor dem Anschneiden am besten 2 Wochen ruhen lassen.

Zubereitungszeit:

3 Stunden (plus Ruhezeiten)

Brenn- und Nährwerte pro Stück (bei 40 Scheiben):

246 kcal / 1030 kJ

4 g Eiweiß,

11 g Fett,

32 g Kohlenhydrate

BE: ca. 2,6

Weihnachtsbäckerei (essen & trinken)

Kerniger Christstollen

Zutaten für ca. 24 Scheiben

500 g Mehl

1 Würfel (42 g) Hefe

1/8 l Milch

75 g Zucker

250 g Butter

100 g gemahlene Mandeln (ohne Haut)

Salz

1 Päckchen Vanillin-Zucker

abgeriebene Schale von 1/2 unbehandelten Zitrone

50 g Haselnusskerne

50 g Walnusskerne

50 g Orangeat

50 g Zitronat

125 g Rosinen

je 50 g Pistazien- und Kürbiskerne

Zubereitung

1. Mehl in eine Schüssel geben. Hefe hineinbröckeln. Ca. Hälfte der Milch erwärmen, mit 2 EL Zucker zur Hefe geben. Mit Mehl vom Rand verrühren. Zugedeckt ca. 15 Minuten gehen lassen.

2. 200 g Butter schmelzen, übrige Milch zugießen. Mit Mandeln, restlichem Zucker, 1 Prise Salz, Vanillin-Zucker und Zitronenschale zum Vorteig geben. Alles glatt verkneten und zugedeckt an einem warmen Ort ca. 1 Stunde gehen lassen.

3. Hasel und Walnüsse grob hacken. Teig auf bemehlter Arbeitsfläche zu einem Rechteck (ca. 30 x 24 cm) ausrollen. Orangeat, Zitronat, Rosinen, Hasel, Walnüsse, Pistazien und Kürbiskerne, bis auf insgesamt 3 EL, auf den Teig verteilen. Füllung andrücken, einen Stollen formen und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech setzen. Zugedeckt ca. 30 Minuten gehen lassen.

4. Stollen mit lauwarmem Wasser einpinseln. Übrige Nüsse und Früchte darauf verteilen. Im heißen Ofen bei 200 C ca. 10 Minuten, dann bei 175 C 20-25 Minuten backen. 50 g Butter schmelzen, heißen Stollen damit bestreichen.

Zubereitungszeit Ca. 2 Stunden (ohne Wartezeit)

Pro Scheibe ca. 270 kcal E 5 g, F 16 g, KH 26 g

Mini Nr. 45/03

Knusperstollen mit Mandelkrokant

Zutaten für ca. 24 Scheiben

200 g getrocknete Aprikosen
100 ml Amaretto
300 g Zucker
200 g Mandelkerne (ohne Haut)
500 g Mehl
1 Würfel (42 g) Hefe

1/8 l Milch
250 g Butter
100 g gemahlene Mandeln
1 Prise Salz
1 Päckchen Vanillin-Zucker
75 g Puderzucker

Zubereitung

1. Aprikosen, bis auf 5 zum Verzieren, klein schneiden und ca. 2 Stunden im Likör einlegen.
2. 200 g Zucker karamellisieren lassen. Mandeln, bis auf ca. 10, grob hacken, zum Karamell geben und unterrühren. Alufolie mit Öl bestreichen, Karamell darauf verteilen und auskühlen lassen.
3. Mehl in eine Schüssel geben. Hefe hineinbröckeln. Hälfte Milch erwärmen und 2 EL Zucker zufügen. Mit Mehl vom Rand verrühren. Zugedeckt an einem warmen Ort ca. 15 Min. gehen lassen.
4. 200 g Butter schmelzen. Restliche Milch zugießen. Zum Vorteig geben. Gemahlene Mandeln, 50 g Zucker, Salz und Vanillin-Zucker zufügen, alles verkneten. Zugedeckt ca. 1 Stunde gehen lassen.
5. Aprikosen abtropfen lassen. Mandel-Krokant grob hacken. Beides unter den Teig kneten. Teig zu einem Stollen formen und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech setzen. Im vorgeheizten Backofen bei 200 C ca. 10 Minuten backen. Temperatur auf 175 C schalten und 35-45 Minuten weiterbacken.
6. 50 g Butter schmelzen. Stollen noch heiß damit bestreichen. Mit Puderzucker bestäuben. Vorgang 2x wiederholen.
7. Rest Zucker karamellisieren. Übrige Mandeln darin wenden, auf geölte Alufolie geben. Abkühlen lassen, hacken. Stollen mit Krokant und Aprikosen verzieren.

Zubereitungszeit ca. 1 1/4 Stunden (ohne Wartezeit)

Pro Scheibe ca. 320 kcal E 5 g, F 16 g, KH 36 g

Mini Nr. 45/03

Marzipanstollen Vollkorn

auch für Diabetiker, 1 BE/ Stück bei 44 Stücken

500 g Vollkornweizenmehl
200 g Honigmarzipan
200 g geriebene Mandeln
250 ml Milch
200 g weiche Butter
1 1/2 Päckchen Hefe
50 g Fruchtzucker
Mark einer Vanilleschote
geriebene Schale einer unbehandelten Zitrone
geriebene Schale einer unbehandelten Orange
5 Tropfen Bittermandelöl
1 Msp. Salz
50 g zerlassene Butter zum Bestreichen

Mehl, Hefe und Fruchtzucker mit der erwärmten Milch übergießen und kneten. Zum Gehen lassen warm stellen. Orangen, Zitronenschale, Bittermandelöl, Vanillemark und Salz zugeben und erneut durchkneten. Noch einmal gehen lassen. Honigmarzipan, Mandeln und Butter vermischen. Teig ausrollen. Marzipanrolle in die Mitte legen und Teig darüber falten. Stollen formen. Auf ein eingefettetes Backblech legen und mit einem Streifen aus Pergamentpapier, der mit einer Nadel zusammengesteckt wird, umlegen. Noch einmal gehen lassen. Im auf 180 C vorgeheizten Backofen 60 Minuten backen. Danach mit Butter bestreichen.

Mini Mandel Stollen

Zutaten für 6 Stollen a ca. 8 Scheiben

1/8 l Milch

1 Würfel (42 g) Hefe
200 g + 100 g Butter
500 g Mehl
125 g gemahlene Mandeln (ohne Haut)
1 Prise Salz
75 g Zucker
1 Päckchen Vanillin-Zucker
abgeriebene Schale von 1/2 unbehandelten Zitrone
100 g getrocknete Aprikosen
125 g Rumrosinen
Mehl zum Ausrollen

75 g Puderzucker

Backpapier

Zubereitung

1. Milch erwärmen. Hefe darin auflösen. 200 g Butter schmelzen und etwas abkühlen lassen. Mehl, Mandeln, Salz, Zucker, Vanillin Zucker und Zitronenschale in eine Rührschüssel geben. Hefemilch und geschmolzene Butter nach und nach zufügen und mit den Knethaken des Handrührgerätes zum glatten Hefeteig verkneten. Zugedeckt an einem warmen Ort ca. 1 Stunde gehen lassen.
2. Aprikosen grob würfeln. Rosinen trocken tupfen, Teig auf leicht bemehlter Arbeitsfläche zum Rechteck (ca. 30 x 35 cm) ausrollen. Mit Aprikosen und Rosinen bestreuen und von der Längsseite her aufrollen. Rolle in 6 Stücke teilen. jedes Stück ca. 10 x 12 cm groß ausrollen und zum Stollen formen. Auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech setzen. Zugedeckt ca. 15 Minuten gehen lassen.
3. Im heißen Ofen (E-Herd: 200 C Umluft: 175 C / Gas: Stufe 3) 12-15 Minuten backen. Dann den Backofen (E-Herd: 175 C / Umluft: 150 C / Gas: Stufe 2) herunterschalten und weitere 20-25 Minuten backen. Evtl. abdecken.
4. 100 g Butter schmelzen. Heiße Stollen mit Butter bestreichen und mit Puderzucker bestäuben. In Folie wickeln, 1-2 Wochen ziehen lassen.

Zubereitungszeit ca. 2 3/4 Std.

Pro Scheibe ca.

120 kcal/500 kJ.

Eiweiß 2 g,

Fett 6 g,

Kohlenhydrate 13 g

Bella Nr. 45/03

Nussstollen

Zutaten: (für 20 Scheiben)

500 g Mehl und Mehl zum Bearbeiten
3 Pck. Trockenhefe (a 7 g)
100 g Zucker Salz
350 g Butter oder Margarine und
Butter für die Form
150 ml Milch
100 g Paranusskerne
100 g Walnusskerne
100 g Haselnüsse (gemahlen)
100 g Puderzucker

Zubereitung:

1. Für den Hefeteig Mehl mit Hefe, Zucker und 1 Prise Salz mischen. 200 g Butter oder Margarine in der heißen Milch schmelzen, lauwarm werden lassen.
Mit den Knethaken das Mehlgemisch mit der Flüssigkeit verkneten. Den Hefeteig mit Mehl bestäuben, zugedeckt etwa 40 Minuten gehen lassen, bis er sein Volumen fast verdoppelt hat.
2. Paranuss und Walnusskerne grob hacken. Haselnüsse unter den Teig kneten. Teig auf der bemehlten Arbeitsfläche zu einem 35 cm langen Oval ausrollen. Die gehackten Nüsse darauf geben, in den Teig drücken. Den Hefeteig längs zusammenklappen und aufrollen.
3. Die Stollenform (36 cm Länge, im Fachgeschäft erhältlich) mit weicher Butter gleichmäßig auspinseln. Zweifach gefaltetes Backpapier (also 3 Lagen) in der Größe der Stollenform auf ein Backblech legen.
4. Die Teigrolle mit der Nahtstelle nach oben in die Stollenform drücken. Die Form mit der offenen Seite nach unten auf das Backblech stürzen, Form auf den Teig drücken.
5. Den Stollen im vorgeheizten Backofen bei 200 C (Gas 3, Umluft 200 C) auf der untersten Einschubleiste 45 Minuten backen, Form abheben und 15 Minuten weiterbacken.
6. Restliche Butter oder Margarine schmelzen, den heißen Stollen damit bestreichen, mit Puderzucker bestäuben. Ausgekühlt in Alufolie verpacken.

Zubereitungszeit: 1 1/2 Stunden (plus Ruhezeit)

Brenn- und Nährwerte pro Scheibe:

379 kcal / 1585 kJ
6 g Eiweiß,

25 g Fett,
31 g Kohlenhydrate
ca. 2,5 BE

Weihnachtsbäckerei (essen & trinken)

Portwein Stollen

Zutaten für ca. 22 Scheiben

300 g getrocknete, halbweiche Pflaumen (entsteint)

1/8 l Portwein

500 g Mehl

1 Würfel (42 g) Hefe

1/8 l Milch

90 g Zucker

250 g Butter

75 g gemahlene Mandeln

Salz

abgeriebene Schale von 1/2 unbehandelten Zitrone

400 g Marzipan-Rohmasse

175-200 g Puderzucker

Zubereitung

1. Pflaumen würfeln, mit Portwein aufkochen und ca. 1 Minute köcheln.
2. Mehl in eine Schüssel geben. Hefe hineinbröckeln. Hälfte Milch erwärmen. Mit 2 EL Zucker zur Hefe geben. Mit etwas Mehl vom Rand verrühren und zugedeckt an einem warmen Ort ca. 15 Minuten gehen lassen.

3. 200 g Butter schmelzen. Restliche Milch zugießen. Mit Mandeln, restlichem Zucker. 1 Prise Salz und Zitronenschale zum Vorteig geben. Alles verkneten. Zugedeckt ca. 1 Stunde gehen lassen.

4. Marzipan und 100 g Puderzucker verkneten und zu einem Rechteck (ca. 30 x 25 cm) ausrollen, Pflaumen unter den Hefeteig kneten. Teig zum Rechteck (ca. 30 x 25 cm) ausrollen. Marzipan darauf legen. Teig von der langen Seite her aufrollen, zum Stollen formen. Auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech legen. Zugedeckt 25-30 Minuten gehen lassen.

5. Stollen im heißen Ofen bei 200 C ca. 10 Minuten, dann bei 175 C ca. 25 Minuten backen. 50 g Butter schmelzen. Stollen noch heiß damit bestreichen und mit übrigem Puderzucker bestäuben. 2 x wiederholen. Auskühlen lassen

6. Restliches Marzipan auf Puderzucker ausrollen und evtl. Sterne ausstechen. Stollen mit Marzipansternen verzieren.

Zubereitungszeit ca. 1 1/2 Stunden (ohne Wartezeit)

Pro Scheibe 370 kcal E 6 g, F 18 g, KH 43 g

Mini Nr. 45/03

Quarkstollen

1 BE / Stück bei 44 Stücken)

500 g Vollkornweizenmehl
250 g Quark
150 ml Sauerrahm
150 g Rosinen
125 ml Milch
100 g Butter
2 Päckchen Hefe
80 g Fruchtzucker
1 Msp. Salz
Mark von zwei Vanilleschoten
geriebene Schale einer unbehandelten Zitrone
50 g zerlassene Butter zum Bestreichen

Milch erwärmen, mit Mehl, Hefe und Fruchtzucker vermischen. Zum Gehen lassen warm stellen. Zitronenschale, Vanillemark, Salz, Sauerrahm,

Butter, Eier und Quark hinzugeben. Erneut kneten. Noch einmal gehen lassen. Rosinen einkneten. Stollenlaib formen. Auf ein gefettetes Backblech legen und mit einem Streifen Pergamentpapier, das mit einer Nadel zusammen gesteckt wird, umlegen. Noch einmal gehen lassen. Im auf 180 C vorgeheizten Backofen 60 Minuten backen, anschließend mit Butter bestreichen.

Quarkstollen 1 Ei

Zutaten:

250 g Weizenmehl, Type 405
20 g Hefe
1 EL Zucker (10 g)
ca. 60 ml Milch, 1,5 % Fett (6 - 7 EL)
250 g Quark, mager
70 g Butter

1 Ei

abgeriebene Zitronenschale
3 Tropfen Rumaroma
flüssiger Süßstoff nach Geschmack
1 Prise Salz
etwas Kardamom
40 g Mandelstifte

Zubereitung:

Das Mehl in eine Schüssel sieben, in die Mitte eine Mulde drücken, die Hefe hineinbröseln, Zucker und die lauwarme Milch zu geben, verrühren und ca. 1/4 Stunde abgedeckt gehen lassen. Quark, weiche Butter, Ei, Zitronenschale, Rum, Süßstoff, Salz und Kardamom zugeben und alles zu einem Teig verkneten. Die Mandelstifte einarbeiten und den Teig ca. 1/4 bis 1/2 Stunde gehen lassen. Nochmals durchkneten, Stollen formen und auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen. 10 Minuten gehen lassen und im vorgeheizten Backofen bei 180 bis 200 C ca. 45 Minuten backen. Sie können den Stollen nach dem Backen mit einem Gemisch aus Milch und Eigelb bestreichen. In Alufolie verpacken und erst nach einigen Tagen anschneiden, so bleibt er aromatisch und saftig.

Nährwerte vom Gesamtrezept:

76 g Eiweiß, 88 g Fett, 201 g KH, 25 g Ballaststoffe, 1900 kcal, 7600 kJ, 473 mg Cholesterin.

Quarkstollen Diabetiker

1 BE / Stück bei 44 Stücken)

500 g Vollkornweizenmehl
250 g Quark
150 ml Sauerrahm
150 g Rosinen
125 ml Milch
100 g Butter
2 Päckchen Hefe
80 g Fruchtzucker
1 Msp. Salz
Mark von zwei Vanilleschoten
geriebene Schale einer unbehandelten Zitrone
50 g zerlassene Butter zum Bestreichen

Milch erwärmen, mit Mehl, Hefe und Fruchtzucker vermischen. Zum Gehen lassen warm stellen. Zitronenschale, Vanillemark, Salz, Sauerrahm, Butter, Eier und Quark hinzugeben. Erneut kneten. Noch einmal gehen lassen. Rosinen einkneten. Stollenlaib formen. Auf ein gefettetes Backblech legen und mit einem Streifen Pergamentpapier, das mit einer Nadel zusammen gesteckt wird, umlegen. Noch einmal gehen lassen. Im auf 180 C vorgeheizten Backofen 60 Minuten backen, anschließend mit Butter bestreichen.

Quarkstollen Vollkorn

auch für Diabetiker, 1 BE / Stück bei 44 Stücken)

500 g Vollkornweizenmehl
250 g Quark
150 ml Sauerrahm
150 g Rosinen
125 ml Milch
100 g Butter
2 Päckchen Hefe
80 g Fruchtzucker
1 Msp. Salz
Mark von zwei Vanilleschoten
geriebene Schale einer unbehandelten Zitrone
50 g zerlassene Butter zum Bestreichen

Milch erwärmen, mit Mehl, Hefe und Fruchtzucker vermischen. Zum Gehen lassen warm stellen. Zitronenschale, Vanillemark, Salz, Sauerrahm, Butter, Eier und Quark hinzugeben. Erneut kneten. Noch einmal gehen lassen. Rosinen einkneten. Stollenlaib formen. Auf ein gefettetes Backblech legen und mit einem Streifen Pergamentpapier, das mit einer Nadel zusammen gesteckt wird, umlegen. Noch einmal gehen lassen. Im auf 180 C vorgeheizten Backofen 60 Minuten backen, anschließend mit Butter bestreichen.

Weihnachtsstollen

Zutaten (ergibt 16 Portionen):

250 g Mehl
1 Päckchen Trockenhefe
125 ml Milch, fettarm
50 g Natreen Fruchtzucker-Streusüße
etwas Mark einer Vanilleschote
1 Prise Salz
einige Tropfen Rum-, Zitronen- und Bittermandelaroma
1 Prise Kardamom, gemahlen
1 Prise Nelken, gemahlen
50 g Butter
50 g Rosinen
25 g Korinthen
75 g gemahlene Mandeln
10 g feingehacktes Zitronat
Zum Bestreichen:
10 g Butter

Zubereitung:

Mehl in eine Schüssel sieben, Trockenhefe untermischen. Milch mit Natreen Fruchtzucker-Streusüße und Vanillemark leicht erwärmen. Mit Gewürzen und der sehr weichen Butter zum Mehl geben. Alles mit dem Knethaken gut verkneten und an einem warmen Ort zugedeckt gehen lassen, bis in etwa das doppelte Volumen erreicht ist. Rosinen, Korinthen, Mandeln und Zitronat rasch mit den Händen unterkneten. Den Teig zu einem Stollen formen und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen. Nochmals 30 Minuten ruhen lassen und im vorgeheizten Backofen bei 175C (Gas: Stufe 2) etwa 35 Minuten backen. Den Stollen sofort nach dem Backen mit flüssiger Butter bestreichen. Gut auskühlen lassen, in Alufolie verpacken und erst nach einigen Tagen anschneiden.

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

Backzeit: ca. 35 Minuten

Pro Portion sind enthalten:

Kilojoule 579

Kilokalorien 138

Eiweiß 3,0 g

Fett 6,0 g

Kohlenhydrate 18,0 g

Broteinheiten 1,5

Ohne Treibmittel

Dresdner Stollen

(auch für Diabetiker, 2 BE / Stück bei 44 Stücken)

7-50 g Vollkornweizenmehl

150 g Honigmarzipan

400 g Rosinen

100 g Zitronat (Diätprodukt)

100 g Orangeat (Diätprodukt)

100 g gehackte Mandeln

250 ml Milch

250 g weiche Butter

2 Päckchen Hefe

Mark von 2 Vanilleschoten

geriebene Schale einer unbehandelten Zitrone

geriebene Schale einer unbehandelten Orange

100 g Fruchtzucker

1 Msp. Muskat

1 Msp. Kardamom

5 Tropfen Bittermandelöl

5 Tropfen Rumaroma

1 Msp. Salz

50 g Butter zum Bestreichen

Milch erwärmen und mit Mehl, Fruchtzucker und Hefe zu einem Teig kneten. Zum Gehen lassen warm stellen. Vanillemark, Muskat, Kardamom, Zitronen-, Orangenschale, Salz, Rumaroma, Bittermandelöl und Butter unterkneten. Erneut gehen lassen. Marzipan mit Rosinen, Zitronat, Orangeat und Mandeln vermengen. Teig ausrollen. Marzipanrolle in die Mitte des Teiges legen und Teig zusammenfallen. Auf ein eingefettetes Backblech

legen und mit einem Streifen aus Pergamentpapier, der mit einer Nadel zusammengesteckt wird, umlegen. Erneut gehen lassen. Im auf 180 C vorgeheizten Backofen 60 Minuten backen. Mit Butter bestreichen.

Süßspeise

Bratapfel Marzipan- 1 Eiweiß

Zutaten für 2 Person:

2 große Äpfel

2 EI gemahlene Mandel

60 g getrockneten Aprikosen

1 Eiweiß

1 TL flüssiger Süßstoff

5 g Butter

Zubereitung:

Äpfel gut waschen und trocken tupfen. Mit einem Apfelausstecher das Kerngehäuse großzügig ausstechen. Für die Füllung die gemahlene Mandel mit den

gewürfelten Aprikosen, Eiweiß und den Süßstoff gut vermischen. In die Äpfel füllen und diese auf eine Alufolie. Im 200-220 C heißen Backofen etwa 20-25 min. backen.

Nährwerte pro Apfel:

259 kcal/1084,1 kJ

Be: 2,9

aus: Das süße Leben ohne Zucker

Bratapfel mit Nussfüllung 1 Eiweiß

Zutaten für 2 Personen:

2 große Äpfel

1 gehäufte EL Haselnussblätter oder Mandelblätter

4 Trockenpflaumen

1 Eiweiß von einem kleinen Ei

1 TL flüssiger Süßstoff

5 g Butter

Zubereitung:

Äpfel gut waschen und trocken tupfen. Mit einem Apfelausstecher das Kerngehäuse großzügig ausstechen. Für die Füllung Haselnussblätter mit den gewürfelten Trockenpflaumen, Eiweiß und dem Süßstoff vermischen und

in die Äpfel füllen. Diese auf eine Alufolie setzen, mit wenig Butter bestreichen und im 200-220 C heißen Backofen etwa 20-25 min backen.

Nährwerte pro Apfel:

188,5 Kcal/ 787 kJ

BE: 2,6

aus: Das süße Leben ohne Zucker

Bratapfel mit pikanter Apfelfüllung

Zutaten für 2 Personen:

2 große Äpfel

1 kleiner Apfel

1 El Rosinen

2 El Apfelsaft

1 Tl Zitronensaft

1 El Calvados

1 Tl flüssiger Süßstoff

1 Messerspitze Ingwerpulver

5 g Butter

Zubereitung:

Äpfel gut waschen und trocken tupfen. Mit einem Apfelausstecher das Kerngehäuse ausstechen. Mit einem Messer noch etwa 1cm vom Fruchtfleisch ausschneiden und dieses würfeln. Den kleinen Apfel schälen, entkernen und ebenfalls würfeln. Mit den Rosinen, Apfelsaft, Zitronensaft und Calvados in ein Töpfchen geben und unter Rühren etwa 5-7 min dünsten.

Dann in die ausgehöhlten Äpfel füllen, die auf Alufolie stehen. Im 200-220 C heißen Backofen etwa 20-25 min backen.

Nährwerte pro Apfel:

154,3 kcal/645,8 kJ

BE: 2,4

Das süße Leben ohne Zucker

Rotweinsauce - passt gut zu den Bratäpfeln

Diese Sauce hab ich nur im Zusammenhang mit den Bratäpfeln, daher kann ich nicht sagen, ob sie auch zu anderem passt. Ausprobieren würde ich sagen.

Zutaten:

1/4 l trockener Rotwein
6 El Orangennamen
1 El Zitronensaft
1 El Arrak
1 1/2 Tl flüssiger Süßstoff
1 Tl Speisestärke

Zubereitung:

Rotwein mit Orangensaft zum kochen bringen. Mit Zitronensaft, Arrak und dem Süßstoff abschmecken. Speisestärke in wenig Wasser anrühren und in den Rotwein rühren. Alles unter Rühren noch einmal aufkochen lassen. Dann nach Wunsch heiß oder kalt servieren.

Nährwerte:

254,1 kcal/1064 kJ
BE: 1

aus: Das süße Leben ohne Zucker

Torten

Backpulver

Feine Mozart Torte 4 Ei

Zutaten für ca. 16 Stücke

4 Eier (Größe M)

100 g Zucker
100 g Mehl
75 g Speisestärke
1/2 TL Backpulver
200 g Vollmilch-Kuvertüre
550 g Schlagsahne
100 g Zartbitter-Kuvertüre
50 g Pistazienkerne
150 g Marzipan-Rohmasse
50 g Puderzucker
1 Päckchen Vanillin-Zucker

Zubereitung

1. **Eier trennen.** Eiweiß steif schlagen, dabei den Zucker einrieseln lassen. Eigelb unterrühren. Mehl, Stärke und Backpulver mischen und unterheben. Boden einer Springform (26 cm Ø) mit Backpapier auslegen. Biskuitmasse einfüllen und glatt streichen. Im vorgeheizten Backofen bei 175 °C 30-35 Minuten backen, Auskühlen lassen.
2. Vollmilch-Kuvertüre hacken. 100 g Sahne aufkochen. Kuvertüre darin unter Rühren schmelzen. Trüffelmasse ca. 2 Stunden abkühlen lassen.
3. Zartbitter-Kuvertüre fein raspeln. Pistazien mahlen. 300 g Sahne steif schlagen. Hälfte der Raspel und Pistazien, bis auf 2 EL, unter die Trüffelmasse rühren. Sahne unterrühren.
4. Boden 2x waagrecht durchschneiden. 1/3 der Trüffelmasse auf den unteren Boden streichen, zweiten Boden darauf legen. Mit 1/3 der Trüffelmasse bestreichen, dritten Boden darauf setzen. Torte mit übriger Masse einstreichen. Ca. 2 Stunden kühlen.
5. Marzipan und Puderzucker verkneten. Auf etwas Puderzucker rund (ca. 26 cm Ø) ausrollen. In 16 Tortenstücke schneiden. Jedes zweite Stück von der Spitze her etwas aufrollen. Tortenrand mit übrigen Raspeln, bis auf 1 TL, verzieren. Marzipan auf die Torte legen.

6. Übrige Sahne und Vanillin-Zucker steif schlagen. Tuffs auf die Torte spritzen. Mit restlichen Pistazien und übrigen Kuvertüreraspeln verzieren.

Zubereitungszeit ca. 1 Stunde (ohne Wartezeit)

Pro Stück ca. 360 kcal, E 5 g, F 21 g, KH 35 g

Mini Nr.49/02

Honigkuchen Torte 3 Ei

Zutaten für ca. 16 Stücke

250 g halbweiche getrocknete Pflaumen (ohne Stein)

7 EL Portwein oder Rum

200 g Butter

150 g + 1 EL Zucker

2 EL flüssiger Honig

3 Eier (Gr. M)

250 g Mehl

3 TL Backpulvern

2 1/2 TL Zimt

1 TL Lebkuchengewürz

Fett und Paniermehl f. d. Form

275 g Preiselbeerkonfitüre

600 g Schlagsahne

1 Päckchen Sahnefestiger

100 g Halbbitter-Kuvertüre

1 Päckchen Vanillin-Zucker

1 Orangenscheibe z. Verzieren

Zubereitung

1. Pflaumen vierteln und mit 5 EL Portwein mischen. Ca. 30 Minuten ziehen lassen. Weiche Butter,

150 g Zucker und Honig cremig rühren. Eier nacheinander unterrühren. Mehl, Backpulver, 1 TL Zimt und Lebkuchengewürz mischen und mit 2 EL Portwein unter die Eimasse rühren.

2. Teig in eine gefettete, mit Paniermehl ausgestreute Springform (26 cm 8) geben. Im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 150 C / Umluft: 125 C / Gas: Stufe 1-2) 40-45 Minuten backen. Auskühlen.

3. Honigkuchen waagrecht 2 x durchschneiden und um den unteren Boden einen Tortenring legen. Mit 250 g Konfitüre gleichmäßig bestreichen und den 2. Boden darauf setzen. Marinierte Pflaumen evtl. etwas trocken tupfen, dann auf dem 2. Boden verteilen. 250 g Sahne steif schlagen, dabei 1 EL Zucker, 1/2 TL Zimt und Sahnefestiger einrieseln lassen. Auf die Pflaumen streichen und den 3. Boden darauf legen. Leicht andrücken. Torte ca. 1 Stunde kalt stellen.

4. Kuvertüre grob hacken und im heißen Wasserbad schmelzen. Dünn auf ein kaltes Marmorbrett oder auf die Rückseite eines Backbleches streichen. Trocknen lassen. Dann mit einem Spachtel Schokospäne abziehen. Kühl stellen.

5. 350 g Sahne, 1 TL Zimt und Vanillin- Zucker steif schlagen. Torte aus dem Tortenring lösen und rundherum dünn mit ca. 1/3 der Sahne einstreichen. Übrige Sahne in einen Spritzbeutel mit großer Sterntülle geben. Torte mit Sahnetuffs, restlicher Konfitüre, Schokospänen und Orangenscheibe verzieren. Mit etwas Zimt bestäuben.

Zubereitungszeit ca. 1 3/4 Std.

Wartezeit ca. 1 Std.

Pro Stück ca.

430 kcal/1800 kJ. Eiweiß 5 g, Fett 26 g, Kohlenhydrate 43 g

Bella Nr. 44/03

Lebkuchen Kirschtorte 2 Ei

Zutaten für ca. 16 Stücke

125 g Butter oder Margarine

150 g Zucker

2 Päckchen Vanillin-Zucker

1 Prise Salz

2 Eier (Große M)

150 g Mehl

1 gehäufter TL Backpulver

5 EL Milch

1 EL Lebkuchengewürz

4 EL starker Kaffee

1 Glas (720 ml) Sauerkirschen

30 g Speisestärke

1 Zimtstange

je 250 g Magerquark und Mascarpone

250 g Schlagsahne

150 g Zartbitter-Schokolade

evtl. Minze und Cocktailkirschen zum Verzieren

Zubereitung

1 . Fett, 75 g Zucker, 1 Päckchen Vanillin-Zucker und Salz schaumig rühren. Eier nacheinander unterrühren, Mehl und Backpulver mischen. Im Wechsel mit der Milch und dem Lebkuchengewürz unter die FettEi-Masse rühren. Eine Springform (26 cm Ø) am Boden mit Backpapier auslegen und den Teig einfüllen. Im vorgeheizten Backofen bei 175 C 15-20 Minuten backen. Auskühlen lassen.

2. Um den Boden einen Tortenring legen, Boden mit Kaffee beträufeln. Kirschen abtropfen lassen, Saft auffangen. Stärke und 3 EL Saft verrühren. Übrigen Saft, 25 g Zucker und Zimt aufkochen. Zimt entfernen. Saft mit der Stärke binden. Kirschen unterheben, auf dem Tortenboden verteilen. 30 Minuten kühlen.

3. Quark, Mascarpone, restlichen Zucker und Vanillin-Zucker verrühren. Sahne steif schlagen und unterheben. Torte rundherum damit einstreichen. Schokolade mit Hilfe eines Sparschälers abhobeln. Torte mit der Schokolade bestreuen. Ca. 1 Stunde kühl stellen. Evtl. mit Minze und Kirschen verzieren,

Zubereitungszeit ca. 1 1/4 Stunden (ohne Wartezeit)

Pro Stück ca. 360 kcal E 6 g, F 22g, KH 33g

Mini Nr. 50/02

Marzipan Nuss Torte 1 Eigelb

FÜR CA. 16 STÜCKE:

50 g Mandelkerne,
50 g Walnusskerne,
50 g Haselnusskerne,
200 g Marzipanrohmasse,
400 g Äpfel (z.B. Boskop),
2 EL Zitronensaft,
100 g Zucker,
150 g Magerquark,
6 EL Milch,
6 EL ÖL,
1 Päckchen Vanillin-Zucker,
1 Prise Salz,
300 g Mehl,
1 Päckchen Backpulver,
1 Eigelb (Größe M),
1 TL Schlagsahne,
30-40 g Aprikosenkonfitüre,
Mehl für die Arbeitsfläche,

Fett für die Form

1. Mandeln und Nüsse grob hacken. Marzipan grob reiben und mit den gehackten Nüssen mischen. Kerngehäuse der Äpfel entfernen und die Äpfel in feine Stifte schneiden. Mit Zitronensaft und 25 g Zucker mischen.

2. Quark mit Milch, Öl, 75 g Zucker, Vanillin-Zucker und Salz verrühren, Mehl mit Backpulver mischen, zufügen und alles glatt verkneten. Den Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche zu einer Platte (circa 40 x 40 cm) ausrollen. Die Apfelfstife unter die Nussmasse mischen und auf dem Teig verteilen. Dabei an einer Seite einen 3-4 cm breiten Rand lassen und dünn mit Wasser bestreichen. Anschließend den Teig von der gegenüberliegenden Seite her aufrollen. Teigrolle in 9 Stücke schneiden.

3. Eine Springform (26 cm Ø) fetten. 7 Teigstücke mit der Schnittfläche nach oben als Kreis an den Formrand stellen. 2 Teigstücke in die Mitte setzen. Im vorgeheizten Backofen, 2. Schiene von unten (E-Herd: 175°C; Umluft: 150°C; Gas: Stufe 2) 45-50 Minuten backen.

4. **Eigelb** mit der Sahne verrühren. Den Kuchen etwa 15 Minuten vor Ende der Backzeit gleichmäßig damit bestreichen. Aprikosenkonfitüre erwärmen, anschließend durch ein Sieb streichen. Fertigen Kuchen damit bestreichen.

Dazu schmeckt halbsteif geschlagene Zimtsahne sehr lecker.

Arbeitszeit: ca. 45 Minuten

Backzeit: 45-50 Minuten

Nährwert: pro Stück ca. 1170 kJ/280 kcal, E 7 g, F 15 g, KH 30 g

Mohntorte mit Preiselbeeren

2 Ei

Zutaten für ca. 16 Stücke

2 Eier (Gr. M)

50 g + 75 g Zucker

2 Päckchen Vanillin Zucker

50 g Mehl

25 g Speisestärke

25 g + 1 TL gem. Mohn

1 TL Backpulver

1 Glas (395 ml) angedickte Preiselbeeren

1 TL Zimt

250 g Mascarpone

500 g Magerquark

abgeriebene Schale von 1/2 unbehandelten Zitrone

250 g Schlagsahne

1 Päck. Sahnefestiger

Schokospäne und gemahlene Pistazien zum Verzieren

Backpapier

Zubereitung

1. Eier trennen. Eiweiß und 2 EL Wasser steif schlagen, dabei 50 g Zucker und 1 Vanillin-Zucker einrieseln lassen. Eigelb nacheinander unterziehen. Mehl, Stärke, 25 g Mohn und Backpulver mischen und unter die Eimasse heben. Boden einer Springform (26 cm 8) mit Backpapier auslegen. Biskuitmasse einfüllen und glatt streichen. Im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 200 C / Umluft: 175 C / Gas: Stufe 3) ca. 20 Minuten backen. Auskühlen lassen.

2. Preiselbeeren, bis auf 1 TL, und Zimt verrühren. Um den Biskuit den Formrand legen. Preiselbeeren darauf streichen. Mascarpone, Quark, Zitronenschale, 75 g Zucker und 1 Vanillin-Zucker verrühren. Sahne steif schlagen, dabei Sahnefestiger einrieseln lassen. Sahne unter die Mascarpone-Creme heben.

3. Creme auf die Preiselbeeren streichen. Ca. 5 Std. kalt stellen. Torte mit Schokospänen, Pistazien, übrigem Mohn und Preiselbeeren verzieren.

Zubereitungszeit ca. 1 1/4 Std.

Wartezeit ca. 5 Std.

Pro Stück ca.

340 kcal/1420 kJ., Eiweiß 9 g, Fett 18 g, Kohlenhydrate 36 g

Bella Nr. 44/03

Schneemousse Torte 5 Ei

Zutaten für ca. 16 Stücke

125 g Butter oder Margarine

340 g Zucker

1 Päckchen Vanillin-Zucker

5 Eier (Größe M)

1 Prise Salz

3 Päckchen geriebene Zitronenschale

2 EL Milch

150 g Mehl

2 TL Backpulver

400 g Schlagsahne

2 Päckchen Sahnefestiger

3-4 EL Orangenlikör

3-4 EL Zitronensaft

2 EL Mandelblättchen

Puderzucker zum Bestäuben

1 kandierte Orangenscheibe,

1 Karambolescheibe und Melisse

Zubereitung

1. Fett, 125 g Zucker und Vanillin-Zucker schaumig rühren. 4 Eier trennen. Eigelb und übriges Ei nacheinander unter die Fettmasse rühren Salz,

1 Päckchen Zitronenschale und Milch zufügen, Mehl und Backpulver mischen und unterrühren. Springform (26 cm Ø) fetten. Hälfte des Teiges in die Springform füllen und glatt streichen. 2 Eiweiß steif schlagen, 100 g Zucker einrieseln lassen. Auf den Teig in der Form verteilen. Im vorgeheizten Ofen bei 175 C 20-25 Minuten backen. Auskühlen lassen.

2. Restliches Eiweiß und Zucker, bis auf 1 EL, steif schlagen. Aus übrigem Rührteig und Eischnee wie beschrieben einen zweiten Boden backen.

3. Sahne steif schlagen, dabei Sahnefestiger, 1 EL Zucker und übrige Zitronenschale einrieseln lassen. Likör und Zitronensaft zufügen und unterrühren. Zitronensahne auf einem Boden verteilen. Zweiten Boden darauf setzen .

4. Mandeln rösten. Torte damit bestreuen und mit Puderzucker bestäuben, Evtl. mit Orangen- und Karambolescheibe und Melisse verzieren.

Zubereitungszeit ca. 1 1/4 Stunden (ohne Wartezeit)

Pro Stück ca. 300 kcal, E 4 g, F 17 g, KH 31 g

Mini Nr.49/02

Zimtkirschtorte 4 Ei

Zutaten für ca. 16 Stücke

4 Eier (Größe M) ,
200 g Zucker
100 g Mehl
120 g Speisestärke
2 TL Backpulver
3 TL gemahlener Zimt
600 g Schlagsahne
1 Päckchen Vanillin-Zucker
1 Glas (720 ml) Sauerkirschen
dünn abgeschälte Schale von 1 unbehandelten Zitrone
75 g gehackte Walnusskerne
Schokoladenblätter und Puderzucker zum Verzieren

Zubereitung

1. Eier trennen. Eiweiß und 4 EL kaltes Wasser steif schlagen. 125 g Zucker einrieseln lassen. Eigelb nach und nach unterziehen. Mehl, 100 g

Stärke, Backpulver und Zimt mischen und unterheben. Eine Springform (24 cm Ø) nur am Boden mit Backpapier auslegen. Teig darin glatt streichen. Im vorgeheizten Backofen bei 175 C ca. 35 Minuten backen. Auskühlen lassen.

2. Biskuit dreimal waagrecht durchschneiden. Um den unteren Boden einen Formrand legen. 200 g Sahne und Vanillin-Zucker steif schlagen. Eine Hälfte auf den unteren Biskuit streichen. 2. Boden darauf legen.

3. Kirschen abtropfen lassen. Saft, 2 Esslöffel Zucker und 20 g Stärke verrühren, Zitronenschale zufügen und aufkochen. Kirschen unterheben. Zitronenschale entfernen. Kompott, bis auf 2 EL, auf den 2. Boden streichen. 3. Boden darauf legen. Mit restlicher Vanille-Sahne bestreichen und mit letztem Boden bedecken.

4. Restliche Sahne und Zucker steif schlagen. Torte mit gut der Hälfte Sahne bestreichen. Torte mit restlicher Sahne, Kirschen, Nüssen, Schokoladentafeln und Puderzucker verzieren.

Zubereitungszeit ca. 1 1/4 Stunden (ohne Wartezeit)

Pro Stück ca. 330 kcal E4g, F 17g, KH34g

Mini Nr.49/02

Gelatine

Adventstorte

für den Boden

125 g Gewürzspekulatius Für Diabetiker oder Nussplätzchen

50 g Diätmargarine

für die Creme

4 Blatt weiße Gelatine

250 g Mascarpone

250 g Magerquark

2 EL Diätsirup oder Diäthonig

1 Fl Vanillearoma

1 1/2 TL Zimt

40 g Streusüße

250 ml Schlagsahne

2 TL Kakaopulver

Springformrand(20-22 cm) auf Tortenplatte stellen und den Boden mit Mischung von Margarine und zerkleinerten Spekulatius oder Nussplätzchen füllen. Masse mit Löffel gleichmäßig andrücken und Boden kaltstellen. Gelatine einweichen. Mascarpone, Quark, Honig, Vanillearoma, Zimt und Streusüße verrühren. Die Hälfte der Sahne steif schlagen. Gelatine ausdrücken, auflösen und unter Mascarpone-Quark-Masse rühren. Sahne unterheben. Die Creme auf den Boden füllen und glattstreichen. Die Torte einige Std kaltstellen. Restliche Sahne steif schlagen und auf Tortenoberfläche streichen und einen Stern mit Kakao daraufstreuen. Evtl. den Rand mit einem Löffel verzieren.

Lebkuchentorte mit Äpfeln 1 Ei

Zutaten: (für 12 Stücke)

400 g Mehl

250 g Butter oder Margarine

200 g Zucker

1 Ei (KI. M)

3 TL Lebkuchengewürz

1 EL Kakaopulver

700 g Äpfel (in kleinen Scheiben)

5 EL Zitronensaft

75 ml Weißwein

20 g Vanillepudding-Pulver

4 Blatt weiße Gelatine

1/2 l Schlagsahne

1 Pck. Vanillezucker

Mark von 1 Vanilleschote

3 EL Puderzucker

Zubereitung:

1. Mehl, Butter oder Margarine, 125 g Zucker, Ei, Lebkuchengewürz und Kakao zu einem glatten Mürbeteig kneten. 1 Stunde kalt stellen.

2. Äpfel mit Zitronensaft, Weißwein und 50 g Zucker aufkochen, 2 Minuten ziehen lassen. Puddingpulver mit 1 EL Wasser glatt rühren, dazugeben, nochmals kurz aufkochen, auskühlen lassen.

3. Den Mürbeteig dritteln. 1/3 auf einem mit Backpapier belegtem Blech ausrollen. Einen Kreis von 26 cm 8 ausschneiden. Im vorgeheizten Backofen bei 200 C (Gas 3, Umluft 175 C) auf der 2. Einschubleiste von unten 12-14 Minuten backen.

4. Mit dem restlichen Teig ebenso verfahren, jedoch vor dem Backen mit einem Teigradchen mit gewelltem Rand in je 12 gleich große Tortenstücke schneiden.

5. Gelatine kalt einweichen. Sahne mit restlichem Zucker, Vanillezucker und Mark steif schlagen. Gelatine lauwarm auflösen und unterrühren. Die Hälfte der Sahne mit einem Spritzbeutel mit Lochtülle Nr. 6 auf den ungeteilten Boden spritzen. 20 Minuten kalt stellen.

6. Die Hälfte des Apfelkompotts darauf streichen. Die Stücke des zweiten Bodens darauf setzen und die restliche Sahne darauf spritzen, dann 20 Minuten kalt stellen.

7. Restliches Kompott darauf streichen. 1 Stunde kalt stellen. Baumschablonen ausschneiden. Die Stücke des dritten Bodens auflegen, mit Schablonen belegen und mit Puderzucker bestäuben.

Zubereitungszeit: 1 1/2 Stunden (plus Kühlzeiten)

Brenn- und Nährwerte pro Stück:

530 kcal / 2219 kJ

6 g Eiweiß,

31 g Fett,

55 g Kohlenhydrate

ca. 4,5 BE

Schneeflocken Mousse Torte

6 Ei

Zutaten für ca. 16 Stücke

6 Eier (Gr. M)

100 g + 40 g + 2 EL Zucker

50 g Mehl

50 g Speisestärke

1 TL Backpulver

50 g gemahlene Mandeln (ohne Haut)

250 g Hagebuttenkonfitüre

4 Blatt weiße Gelatine

150 g weiße Kuvertüre

2 Päckchen Vanillin Zucker

3-4 Tropfen Butter-Vanille-Aroma

500 g Schlagsahne

16 ganze Mandeln (ohne Haut)

1 Eiweiß zum Wenden

125 g Baiserschalen (gibt's fertig zu kaufen)

1 EL Puderzucker

a Backpapier

Zubereitung

1. 3 Eier trennen. Eiweiß und 3 EL kaltes Wasser steif schlagen, dabei 100 g Zucker einrieseln lassen. Eigelb einzeln unterziehen. Mehl, Stärke,

Backpulver und gemahlene Mandeln mischen, auf die Eischaummasse sieben und unterziehen.

2. Den Boden einer Springform (26 cm 8) mit Backpapier auslegen. Biskuitmasse einfüllen und glatt streichen. Im vorgeheizten Backofen (E-Herd. 175 C / Umluft: 150 C / Gas: Stufe 2) 25-30 Minuten backen. Auskühlen lassen. Biskuit einmal durchschneiden und um den unteren Boden einen Tortenring legen. Mit Konfitüre bestreichen.

3. Gelatine kalt einweichen. Kuvertüre grob hacken und im heißen Wasserbad schmelzen. Etwas abkühlen. **3 Eier trennen**. Eigelb, 40 g Zucker, 1 Vanillin-Zucker und Aroma im heißen Wasserbad dick cremig aufschlagen. 200 g Sahne und Eiweiß getrennt steif schlagen. Geschmolzene Kuvertüre in die Eigelbmasse rühren. Gelatine ausdrücken, auflösen. Gelatine tröpfchenweise unter die Moussecreme rühren. Sobald die Mousse zu gelieren beginnt, Sahne und Eischnee unterheben. Mousse auf die Konfitüre streichen. Den 2. Boden darauf legen. Ca. 5 Stunden kalt stellen.

4. Ganze Mandeln in verschlagenem Eiweiß wenden und in 2 EL Zucker wälzen. Mandeln trocknen lassen. Baiser zerbröseln. 300 g Sahne und 1 Vanillin-Zucker steif schlagen. Torte aus dem Tortenring lösen und mit Sahne rundherum einstreichen. Torte mit Baiserbröseln bestreuen und leicht andrücken. Mit Puderzucker bestäuben und mit gezuckerten Mandeln verzieren.

Zubereitungszeit ca. 1 1/2 Std.

Wartezeit ca. 5 Std.

Stück ca.

350 kcal/ 1470 kJ., Eiweiß 7 g, Fett 19 g, Kohlenhydrate 37 g

Bella Nr. 44/03

Spekulatiustorte

Zutaten: (für 12 Stücke)

300 g Spekulatius
100 g Butter oder Margarine
1 Glas Sauerkirschen (720 g EW)
1 Glas Preiselbeeren (in Sirup, 370 ml EW)
1 Pck. roter Tortenguss
2 EL Zucker
500 ml Schlagsahne

2 Pck. Vanillinzucker
1 Pck. Sahnefestiger

Zubereitung:

1. 12 Spekulatius beiseite legen, den Rest in einer Küchenmaschine fein zerkrümeln. Das Fett bei schwacher Hitze schmelzen, mit den Krümeln verkneten, als Boden in eine mit Backpapier ausgelegte Springform (24 cm 8) drücken. Anschließend 30 Minuten kalt stellen.
2. Die Kirschen und die Preiselbeeren in einem Sieb abtropfen lassen und den Saft auffangen. 1/4 l Saft mit Tortenguss und Zucker nach Packungsanweisung zubereiten. Gut 2/3 der Früchte in die Form geben, mit dem Tortenguss übergießen und 30 Minuten kalt stellen.
3. Die Sahne mit Vanillinzucker und Sahnefestiger sehr steif schlagen und in einen Spritzbeutel mit großer Sterntülle füllen.
4. Die Torte aus der Form lösen und auf eine Platte heben. Mit einem Tortenteiler Stücke markieren und die Sahne vom Mittelpunkt aus auf jedes Stück spritzen. Mit restlichen Früchten und restlichem Spekulatius garnieren.

Zubereitungszeit: 45 Minuten (plus Kühlzeiten)

Brenn- und Nährwerte pro Stück:

370 kcal / 1553 kJ
4 g Eiweiß,
25 g Fett,
33 g Kohlenhydrate
ca. 2,7 BE

Weihnachtsbäckerei (essen & trinken)

Waffeln

Gesammelt + zusammen gestellt

www.chefkoch.de Renate1, Samstag, 27. November 2004

Adventswaffeln 3 Ei

11 Stück Herzchenwaffeln von je 55 g

Pro Stück: 799 Joule/1 73 Kalorien

4 g E,
12 g F,
12 g KH
1 BE

125 g Butter oder Diätmargarine
3 TL flüssiger Süßstoff
3 Eier (Gew. Kl. 3)
1 TL Lebkuchengewürz
125 g Weizenmehl Type 405
1 TL Backpulver
knapp 1/4 l Milch (250 g)
2 EL Diabetikersüße

Die Butter oder Margarine mit Süßstoff und den Eiern gut schaumig rühren. Das Lebkuchengewürz und das mit Backpulver gemischte Mehl abwechselnd mit der Milch dazugeben. Den Teig kräftig durchschlagen. 20 Minuten quellen lassen. Das Waffeleisen aufheizen, mit einer Speckschwarte ausfetten. Nach und nach knusprige Waffeln backen. Auf einem Gitter auskühlen lassen. Dünn mit Diabetikersüße bestäuben. Frisch aus dem Eisen schmecken sie am allerbesten.

Tipp:

Stellen Sie für Normalköstler eine Schüssel mit Schlagsahne, die mit Vanille abgeschmeckt wurde, dazu.

Aus dem Buch: Das Backbuch für Diabetiker und Übergewichtige

Vollkorn Nusswaffeln 3 Ei

11 Stück Herzwaffeln von je 40 g

Pro Stück:

854 Joule/203 Kalorien

3 g E,
16 g F,
12 g KH
1 BE

Nicht für Übergewichtige geeignet!

150 g Butter oder Diätmargarine
2 TL flüssiger Süßstoff
3 Eier (Gew.-Kl. 3)
Mark von 1/4 Vanilleschote
100 g Weizenmehl Type 1050
50 g geriebene Haselnüsse
1/2 TL Backpulver
2 EL Rum (30 g)
1/10 l Milch (100 g)
2 EL Diabetikersüße (30 g)

Die Butter oder Margarine mit Süßstoff und den Eiern am besten mit dem Elektroquirl gut schaumig schlagen. Das Vanillemark, Mehl, Haselnüsse, Backpulver und Rum abwechselnd mit der Milch zufügen. Den Teig an kühler Stelle 20 Minuten quellen lassen. Das Herzchenwaffeleisen mit einer Speckschwarte ausfetten. Jeweils eine Kelle Teig hinein geben und goldbraune knusprige Waffeln backen. Frisch, leicht mit Diabetikersüße überpudert, schmecken sie vorzüglich.

Aus dem Buch: Das Backbuch für Diabetiker und Übergewichtige

Zimtwaffeln **3 Ei**

125 g Diätmargarine
25 g Streusüße

3 Eier
1 Fl Vanillearoma
250 g Mehl
2 TL Backpulver
1 TL Zimt
1/8 l lauwarmes Wasser

Fett schaumig rühren, Süße und Vanillearoma und Eier abwechselnd hinzugeben und rühren bis alles geschmolzen ist. Das mit Backpulver und Zimt gemischte und gesiebte Mehl löffelweise im Wechsel mit Wasser unterrühren.

Teig sofort abbacken und möglichst warm servieren

Gesammelt von Renate1 , www.chefkoch.de

PS

Es sind gesammelte Rezepte, teils noch nicht probiert.

Musste teilweise die Überschriften, umstellen, damit ich sie besser sortieren konnte.

Bitte um Verständnis.

.aschra@t-online.de

Mit freundlichen Grüßen

Hans60

Zusammen gestellt www.hans-joachim60.de 27.11.2004